

**ОСОБЕННОСТИ ПРОАКТИВНОГО И РЕАКТИВНОГО КОПИНГ-
ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УВО**

**PROACTIVE AND REACTIVE COPING BEHAVIOR IN STUDENTS OF
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

С.А. Корзун

S.A. Korzun

БГПУ им. М.Танка, Минск

BSPU, Minsk

Настоящая статья посвящена исследованию проактивного и реактивного копинг-поведения у студентов. Рассмотрена проблема проактивного и реактивного копинг-поведения в рамках западной и отечественной психологии. В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей проактивного и реактивного копинг-поведения у студентов.

Копинг-поведение; проактивный копинг; реактивный копинг; ресурсы копинг-поведения.

The given article is devoted to the research of proactive and reactive coping behavior among students. The problem of proactive and reactive coping behavior is studied within the bounds of home and foreign psychology. The results of empirical study interconnection of the proactive and reactive coping behavior of students are represented in this article.

Coping behavior; proactive coping; reactive coping; Resources coping behavior.

Проблема совладания или копинг-поведения не теряет своей актуальности как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Стрессогенность повседневной жизни, разнообразие социально-экономических изменений способствуют проявлению человеком различных стратегий и стилей совладания в трудных ситуациях.

Рассмотрение вопросов, связанных с копинг-поведением отражается во многих теоретических направлениях. Так, представители психоаналитического подхода фокусируются на бессознательных адаптивных механизмах, с

помощью которых человек может справиться с трудными жизненными ситуациями [1]. В рамках подхода рассматривающего личностные черты как факторы обуславливающие процесс совладания с трудными ситуациями, выполнено достаточно много исследований. Однако без учета специфики трудной ситуации сложно проанализировать и спрогнозировать поведение человека. Ситуационный подход, опирается на положение о том, что изучение процесса совладания невозможно без учета контекста ситуации. В определенных трудных ситуациях человек использует определенные стратегии совладания. Как подчеркивают представители транзакционной теории стресса и копинга R. Lazarus и S. Folkman, сама стрессовая ситуация определяет стиль совладания со стрессом [2; 3].

Как отмечает Т.Л. Крюкова, в последнее время в литературе наметился новый методологический подход к проблеме. Психология копинг-поведения рассматривается с методологической позиции психологии субъекта. Человек рассматривается не как относительно пассивный объект разнообразных воздействий и ситуаций, а как субъект, активно противостоящий этим воздействиям. Так, Т.Л. Крюкова понимает копинг-поведение как осознанные действия (когнитивные, аффективные, поведенческие), которые позволяют субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией адекватными личностным ресурсами и ситуации способами [1].

Многочисленные исследования копинг-поведения посвящены проблеме совладания личности с трудными ситуациями, которые уже произошли в прошлом или происходят в настоящем [1; 4; 5]. В данном случае рассматривается реактивный копинг, где особое значение уделяется изучению стилей и стратегий, используемых личностью при разрешении трудностей, которые в основном уже произошли, с целью компенсации потери или уменьшения нанесенного вреда.

В настоящее время помимо реактивного совладания выделяют профилактический или превентивный копинг (preventive coping), антипационное совладание (anticipatory coping) и проактивный копинг.

Профилактический копинг подразумевает то, что человек будет справляться с некой возможной угрозой в будущем. Таким образом, человек будет стремиться увеличить свой ресурсный потенциал, который поможет ему снизить вероятность появления трудной ситуации или уменьшить тяжесть последствий данной ситуации [6].

В свою очередь, антипационное совладание или предвосхищаемый копинг человек применяет в ситуации надвигающегося травмирующего события, которое воспринимается им как неизбежное или почти неизбежное в ближайшем будущем. Как правило, в этом случае человек активизирует свои ресурсы, и осуществляет попытки, направленные на снижение вероятности возникновения стрессовой ситуации. [6]

В настоящее время представлено ряд исследований, в которых описывается модель опережающего совладания, ориентированного на будущее или проактивное совладание [7; 8; 9; 10]. При изучении проактивного копинга исследования направлены на определение ресурсов, которые будут способны предупредить надвигающуюся трудную ситуацию. Как отмечает R. Schwarzer, проактивное совладающее поведение следует рассматривать как метод оценки будущих целей и создания оптимальных условий для успешного их достижения [11].

С точки зрения В.М. Ялтонского, проактивное совладание рассматривается как комплекс процессов, при помощи которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют заранее, с целью предупреждения их влияния пока они еще не возникла трудная ситуация. Таким образом, данное поведение рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания [6]. Проактивное совладание может быть представлено через ряд взаимосвязанных между собой компонентов: накопление ресурсов (социальных, финансовых, времени и т.д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих потерь; осознание потенциальных стрессоров; оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; заблаговременные,

подготовительные попытки совладания; вывод и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток совладания [12].

Рассматривая различия между реактивным и проактивным совладающим поведением, следует отметить, что данные виды совладания отличаются ориентацией во времени. Если реактивный копинг позволяет определить стили и стратегии, которые человек применял при разрешении трудных ситуаций, произошедших в прошлом или происходящих в настоящем, то проактивный копинг направлен на будущее. Проактивное копинг-поведение как правило связано с целеполаганием, т.е. личность способна предвидеть или спрогнозировать трудную ситуацию, оценить возможные потери от ситуации, предупредить или нейтрализовать их. Также проактивное копинг-поведение оценивается как более позитивное поведение т.к. оно основано на понимании происходящих событий, в то время как реактивное совладание опирается на оценку риска, то есть внешние последствия всегда оцениваются негативно, как возможная угроза [8; 13; 10; 11]. Как отмечает А.И. Ерзин, еще одной важной особенностью проактивного совладающего поведения является то, что при данном типе поведения личность склонна активно использовать ресурсы окружающих людей (информационные (инструментальные) и эмоциональные ресурсы) [14].

Помимо выявления отличий проактивного копинга от реактивного, А.И. Ерзин в рамках изучения признаков проактивной личности предлагает ряд критериев и параметров проактивности. К ним автор относит антиципацию; саморефлексию; здоровую спонтанность, умение свободно выражать и проявлять себя в общении и деятельности; уверенность в себе, решительность, самэффективность; контроль эмоциональных реакций; постановка личностно-значимых целей и управление их достижением; стратегическое планирование; активное воздействие на обстоятельства жизни; поддержание физического здоровья; стрессоустойчивость и личностный иммунитет; прочность взглядов, убеждений и системы ценностей вне зависимости от меняющихся условий и мнений окружающих; принятие ответственности за свои поступки;

объективную интерпретацию своего поведения и поведения других с учетом всех возможных причин и условий; умение изменять привычный образ жизни; зрелое мышление, целостную картину мира; адекватную самооценку, целостность Я-концепции; саморазвитие и личностный рост; восприятие неудач в жизни как возможностей, а не фрустрирующих ситуаций; продуктивный поиск жизненных смыслов [14]. Следовательно, наличие вышеперечисленных критериев и параметров свидетельствует о том, что личность способна обнаруживать стрессоры на ранней стадии проявления и концентрировать ресурсы по предотвращению трудных ситуаций.

В настоящее время активно разрабатывается проблема ресурсов проактивного поведения. С точки зрения С.Е. Нобфолл при реализации проактивного копинга происходит создание, развитие и накопление ресурсов, которых не существовало ранее. Помимо этого осуществляется поддержка ресурсов, которые есть в наличии у человека, и защита тех ресурсов, которые находятся под угрозой [15].

В модели ресурсов Р. Wong также особое внимание уделяется проактивным процессам преодоления стресса. К проактивным процессам автор относит случаи, когда человек постоянно развивает свои ресурсы и разумно избегает рисков, в тем самым уменьшается вероятность развития стресса. Система ресурсов представлена такими ресурсами как психологические, интеллектуальные, духовные, социальные, физические, финансовые, культурные и условия среды. Реактивное преодоление возможно с момента переносной оценки ситуации как проблемы. На данном этапе соблюдение ряда важных условий приводит к эффективному преодолению. Данные условия включают реальную оценку, которая основывается на объективном определении требований и имеющихся ресурсов, а также соответствие выбранных стратегий характеру стресса [16].

Как отмечает Е.С. Старченкова, ресурсы проактивного копинг-поведения представляют собой внутренние и внешние возможности и средства личности, мобилизация которых позволяет личности реализовать программы и стратегии

поведения для предвидения и преодоления трудных жизненных ситуаций [17]. Так в исследованиях Е.С. Старченковой описываются такие личностные ресурсы проактивного совладающего поведения как временная ориентация на будущее, целевая ориентация как способность ставить краткосрочные и долгосрочные цели, а также определенный набор личностных свойств (общительность, которая обеспечивает большую доступность ресурсов социальной поддержки, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, настойчивость, организованность). При этом были выделены личностные ресурсы, которые препятствуют реализации проактивного совладания (тревожность и беспечность) [17].

В качестве личностных ресурсов проактивного копинг-поведения А.И. Ерзин предлагает рассматривать прагматичные убеждения, идеалы, принципы и установки; оптимизм, надежда и уверенность в себе; спонтанность; метамотивация; жизнестойкость; самооффективность [14]. Вышеперечисленные ресурсы, как правило, рассматриваются и в качестве ресурсов при реализации реактивного копинг-поведения [3; 15].

Особенности проактивного совладания в последнее время активно изучаются как западными учеными, так и российскими психологами [8; 12; 15; 17; 13; 14], но все еще остается одним из наименее изученных феноменов в области отечественной психологии. Цель настоящего исследования – изучить особенности использования проактивного и реактивного копинга у студентов. В психологии юношеский возраст, в частности период студенчества, считается наиболее чувствительным к различным психосоциальным воздействиям. В это время у студентов наблюдается достаточно большое количество стрессовых ситуаций, которые касаются как учебно-профессиональной деятельности, так и личной сферы. Изучение особенностей предвидения и преодоления трудных жизненных ситуаций в этом возрасте актуально в связи с тем, что в этом возрасте личность активно стремится прогнозировать и формировать относительно отдаленное будущее во всей сложности, многомерности и многовариативности своего жизненного пути.

В качестве диагностического инструментария использовались методики «Опросник проактивного совладающего поведения» (Aspinwall L.G., Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S.; адаптация Е. Старченкова), «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Герке; адаптированный вариант Т.А. Крюковой), «Способы преодоления негативных ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен; адаптированный вариант С.С. Гончаровой) [9; 1; 18]. Выборка исследования гетерогенная и состояла из 75 студентов 1-ых курсов педагогического вуза. Анализ средних значений по показателям проактивного совладающего поведения показал, что респонденты склонны применять стратегию рефлексивное преодоление (40,2), стратегию проактивного преодоления (32,2), превентивное преодоление (28,6) и стратегию поиск эмоциональной поддержки (27,3). Стратегия рефлексивного преодоления подразумевает под собой оценку личностью возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. Стратегия проактивного преодоления заключается в усилиях по развитию ресурсов, которые облегчают достижение важных целей. Использование стратегии превентивного преодоления позволяет предвосхитить появление потенциальных стрессоров и начать подготовку действий по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Поиск эмоциональной поддержки как стратегия проактивного копинга подразумевает поиск сочувствия и общения с людьми из ближайшего социального окружения человека.

Рассматривая средних значений по показателям реактивного копинг-поведения (стили и стратегии), было выявлено, что респонденты склонны применять проблемноориентированный копинг-стиль (54,4), стратегии «повышение самооценки» (5,89), «анализ проблем» (5,33) и «самообвинение» (5,31). Следовательно, оценивая совладание с жизненными трудностями, которыми произошли в прошлом, респонденты отмечают использования более адаптивных стилей и стратегий (проблемноориентированный копинг, стратегия

«анализ проблем»). Менее адаптивные стратегии (повышение самооценки и самообвинение) характеризуются тем, что человек в трудных ситуациях на поведенческом уровне склонен уходить от проблемы, отказываться от попыток исправить ситуацию.

Одной из задач исследования явилось определение различий в использовании стратегий и стилей реактивного и проактивного совладающего поведения исходя из половозрастных особенностей. Анализ полученных данных в результате применения статистического критерия (U-критерий Манна-Уитни), позволил выявить статистически значимые различия в следующих случаях:

1. юноши преимущественно чаще используют в рамках проактивного совладания стратегию рефлексивного преодоления ($p=0,04$), чем девушки;
2. также юноши склонны использовать в рамках проактивного совладания стратегию поиск инструментальной поддержки ($p=0,003$), в отличие от девушек.

Полученные результаты позволяют предположить, что для данной выборки респондентов (юношей) характерно осуществлять оценку возможных трудных ситуаций, анализировать возможные проблемы и имеющиеся личностные и средовые ресурсы, разрабатывать план действий в трудной ситуации, прогнозировать результаты, а также использовать информацию и обратную связь от непосредственного социального окружения в ситуациях преодоления.

Таким образом, проактивное и реактивное копинг-поведение являются средствами преодоления жизненных трудностей. В отличие от реактивного копинга, который направлен на компенсацию потерь и уменьшения ущерба от стрессовой ситуации уже произошедшей или происходящей в жизни человека, проактивный копинг ориентирован на будущее, объединяющий процессы личного управления качеством жизни с саморегуляцией для достижения цели [8; 9]. Проведенное исследование позволяет расширить научные представления о

роли копинг-поведения в студенческом возрасте, а также в дальнейшем разрабатывать модели для психопрофилактики и психологической коррекции в рамках модификации совладающего поведения и развития личностных ресурсов.

Список использованных источников

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
2. Lazarus, R.S. Et al. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus. – N. Y.: Springer, 1984. – 189 p.
3. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and Soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P. 839 – 852.
4. Маленова, А.Ю. Особенности личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания (на примере ситуации экзамена): автореф. ...дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / А.Ю. Маленова; КубГУ. – Краснодар, 2007. – 28с.
5. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: авторреф. ...дис. докт. мед. наук. 19.00.04; 14.00.45 / Н.А. Сирота; Санкт-Петербургский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. – СПб., 1994. – 23с.
6. Ялтонский, В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] / В.М. Ялтонский // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1. – Режим доступа: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru). – Дата доступа: 06.01.2016г.
7. Ouwehand, C. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults / C. Ouwehand, D. de Ridder, J.M. Bensing // Personality and Individual Differences. – 2008. – № 45. – P. 28 – 33.
8. Greenglass, E. Proactive coping and quality of life management. Chapter 3. / E. Greenglass // Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / ed. E. Frydenberg . – London: Oxford University Press, 2002. – P. 37– 62.
9. Старченкова, Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения /Е.С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. – Сер. 12. – 2009. – Вып 2. – С. 198–205.
10. Ерзин, А.И. О проактивном совладающем поведении [Электронный ресурс] / А.И. Ерзин // NB: Психология и психотехника. — 2013. – № 1. –

- C.89 – 100. – Режим доступа: <http://e-notabene.ru>. – Дата доступа: 28.01.2016г.
11. Schwarzer, R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / R. Schwarzer, S. Taubert // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / ed. E. Frydenberg . – London: Oxford University Press, 2002. – P. 19–35.
 12. Aspinwall, L.G. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // *Psychological Bulletin*. – 1997. – Vol. 121 (3). – P. 417–436.
 13. Сирота, Н.А. Исследование проактивного совладающего поведения у больных шизотипическим расстройством [Электронный ресурс] / Н.А. Сирота, М.А. Ярославская // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2014. – N 1 (24). – Режим доступа: <http://mprj.ru>. – Дата доступа: 19.01.2016.
 14. Ерзин, А.И. Проблема проактивности психологии здоровья [Электронный ресурс] / А.И. Ерзин // *NI: Психология и психотехника.* — 2014. – № 1. – Режим доступа: <http://e-notabene.ru>. – Дата доступа: 28.01.2016г.
 15. Hobfoll, S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // *American Psychologist*. – 1989. Vol. 44. P. 513 – 524.
 16. Wong, P.T. Effective management of life stress: The resource-congruence model / P.T. Wong // *Stress medicine*. – 1993. – № 3, Vol. 9. – P. 51 – 60.
 17. Старченкова, Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е.С. Старченкова // *Вестник Санкт-Петербургского университета.* – Сер. 12. – 2012. – Вып. 1. – С. 51 – 62.
 18. Гончаров, С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация / С.С. Гончаров // *Психологический журнал.* – 2005. – № 3. – С. 56 – 67.