

---

**БІРОН БОГДАН ВОЛОДИМИРОВИЧ**

**ПРОАКТИВНИЙ КОПІНГ  
ЯК ВИЩА ФОРМА  
ОРГАНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ  
ЗІ СТРЕСОРОМ**

---

# АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- Зростання психоемоційної напруги на сучасну людину підсилює інтерес до проблеми подолання стресу.
- Лише наразі розпочинається активне вивчення копінгу, спрямованого на майбутні стресори, зокрема проактивного.
- Відсутня одностайна думка науковців стосовно сутності проактивного копінгу та чинників його детермінації.
- Залишається нез'ясованим, чи є роль проактивного копінгу ключовою у забезпеченні якості життя особистості.

---

# ОБ'ЄКТ, ПРЕДМЕТ ТА МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

- **Об'єкт дослідження:** проактивне подолання
  - **Предмет дослідження:** особливості проактивного подолання стресових ситуацій особистістю під час навчання у ВНЗ
  - **Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження сутності проактивного копіngu, його передумов, ролі у підвищенні якості життя особистості.
-

# ЗАДАЧІ ДОСЛІДЖЕННЯ

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 копіng-ресурси проактивного подолання та оцінити адекватність критеріїв диференціації копіng-ресурсів та копіng-стратегій.
5. Дослідити роль проактивного копіngu в забезпеченні якості життя особистості на прикладі подолання стресів, що виникають під час навчання у ВНЗ.

# КОНЦЕПЦІЇ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ



# СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Параметр	Категорія	Кількість досліджуваних (доля від всієї вибірки)
Стать	Чоловіча	124 (27,6%)
	Жіноча	326 (72,4%)
Вік (роки)	17 і менше	62 (13,8%)
	18	130 (28,9%)
	19	97 (21,6%)
	20	90 (20,0%)
	21	33 (7,4%)
	22 і більше	38 (8,4%)
Регіон	Західна Україна	200 (44,4%)
	Південно-східна Україна	250 (55,6%)
Курс	1	138 (30,7%)
	2	147 (32,7%)
	3	74 (16,4%)
	4	73 (16,2%)
	5	18 (4,0%)
Володіння українською мовою	Україномовні	338 (75,1%)
	Білінгви	112 (24,9%)

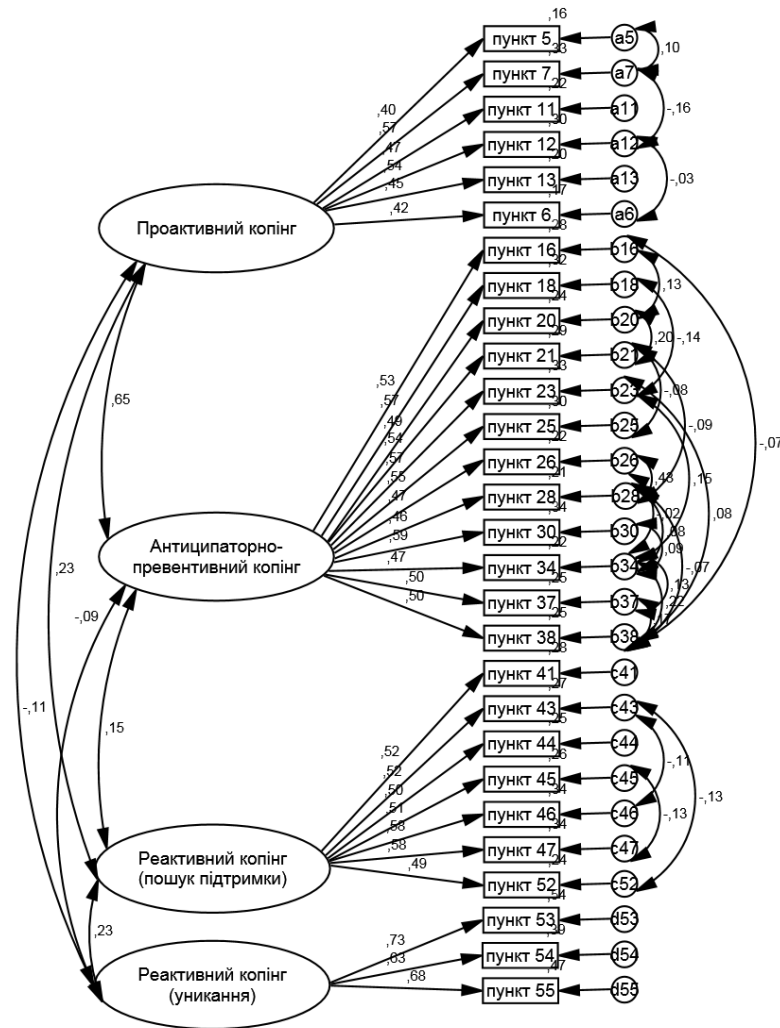
Загалом досліджено 523 студента, 450 респондентів склали остаточну вибірку дослідження. Середній вік досліджених студентів склав 19,29 років при стандартному відхиленні 2,53 року.

---

# МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

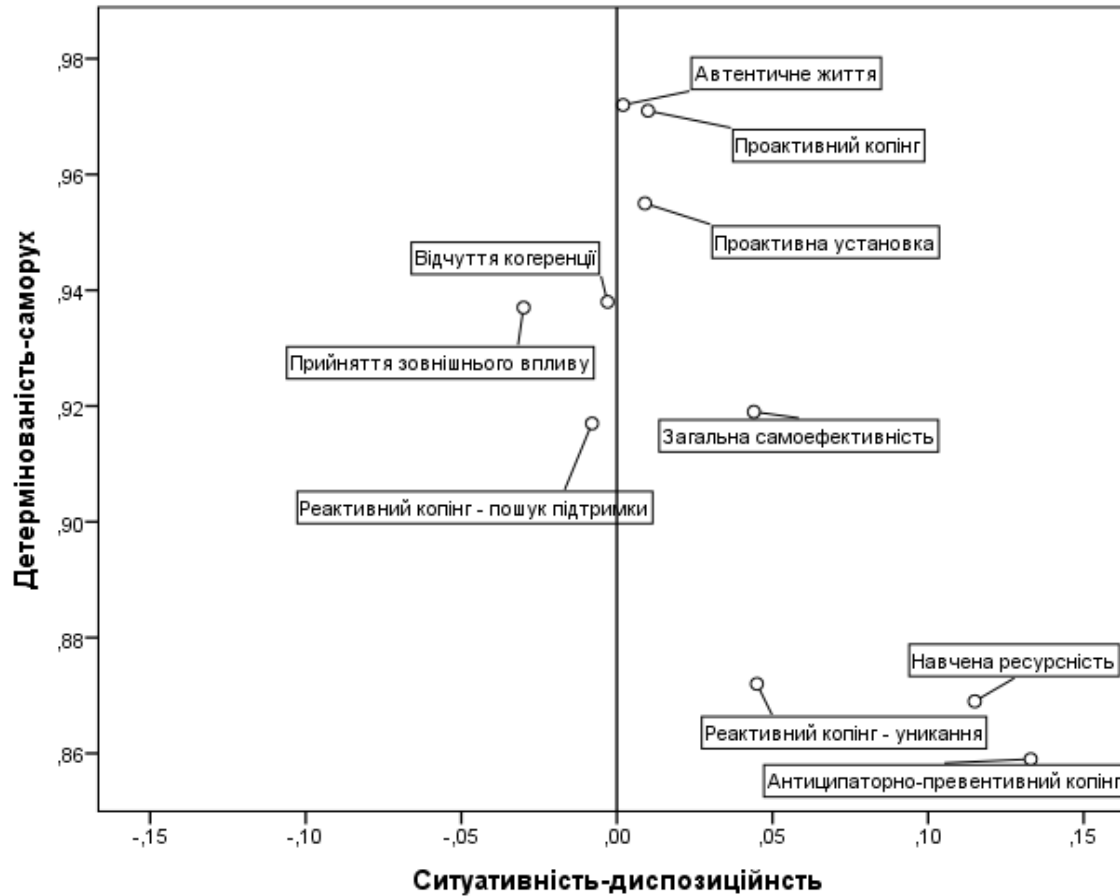
- Класифікатор темпераментів Д. Кейрсі
  - Шкала відчуття когеренції SOC
  - Шкала загальної самоефективності GSES
  - **Опитувальник проактивного копіngu PCI**
  - **Шкала автентичності AS**
  - **Шкала самоконтролю SCS**
  - **Шкала проактивної установки PAS**
  - **Опитувальник стресових подій студентського життя SSI**
-

# МОДЕЛЬ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ





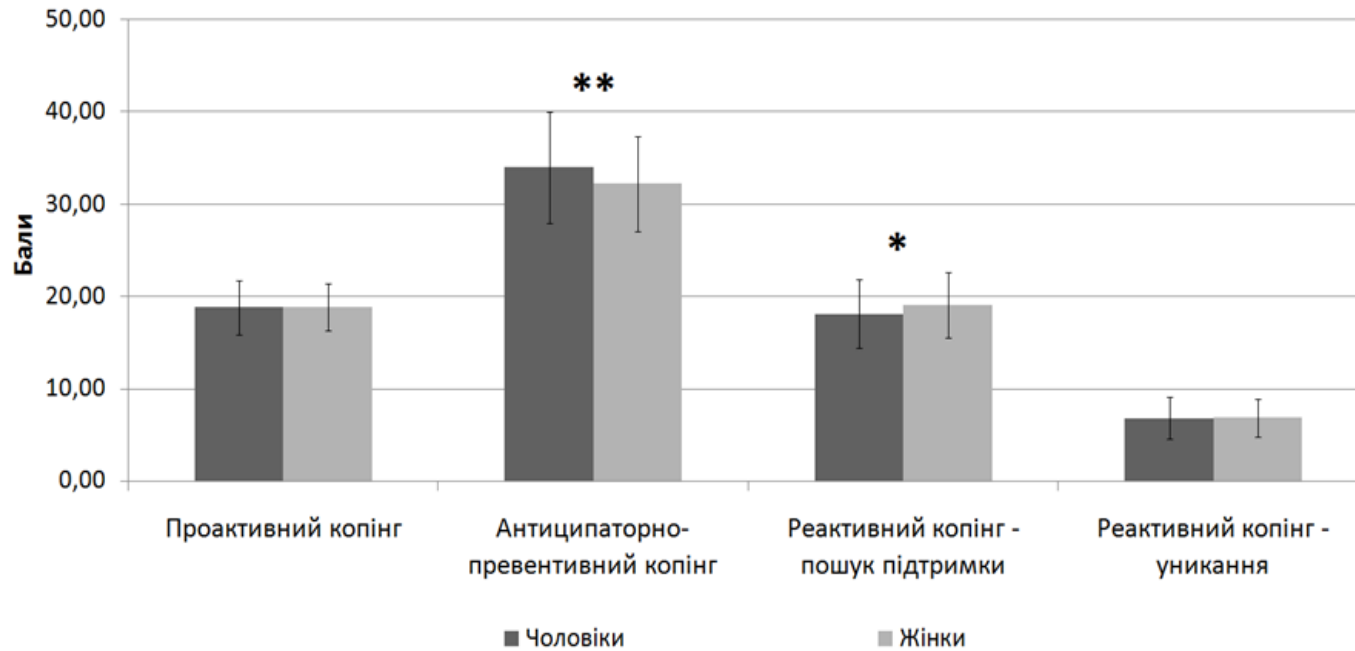
# КОНСТРУКТИ ПОДОЛАННЯ У ПРОСТОРІ ВИМІРІВ СИТУАТИВНІСТЬ-ДИСПОЗИЦІЙНІСТЬ ТА ДЕТЕРМІНОВАНІСТЬ-САМОРУХ



# ПОТРЕБИ, ЩО ЗАЗНАЮТЬ ФРУСТРАЦІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ, ТА ВІДПОВІДНІ КОНСТРУКТИ ПОДОЛАННЯ

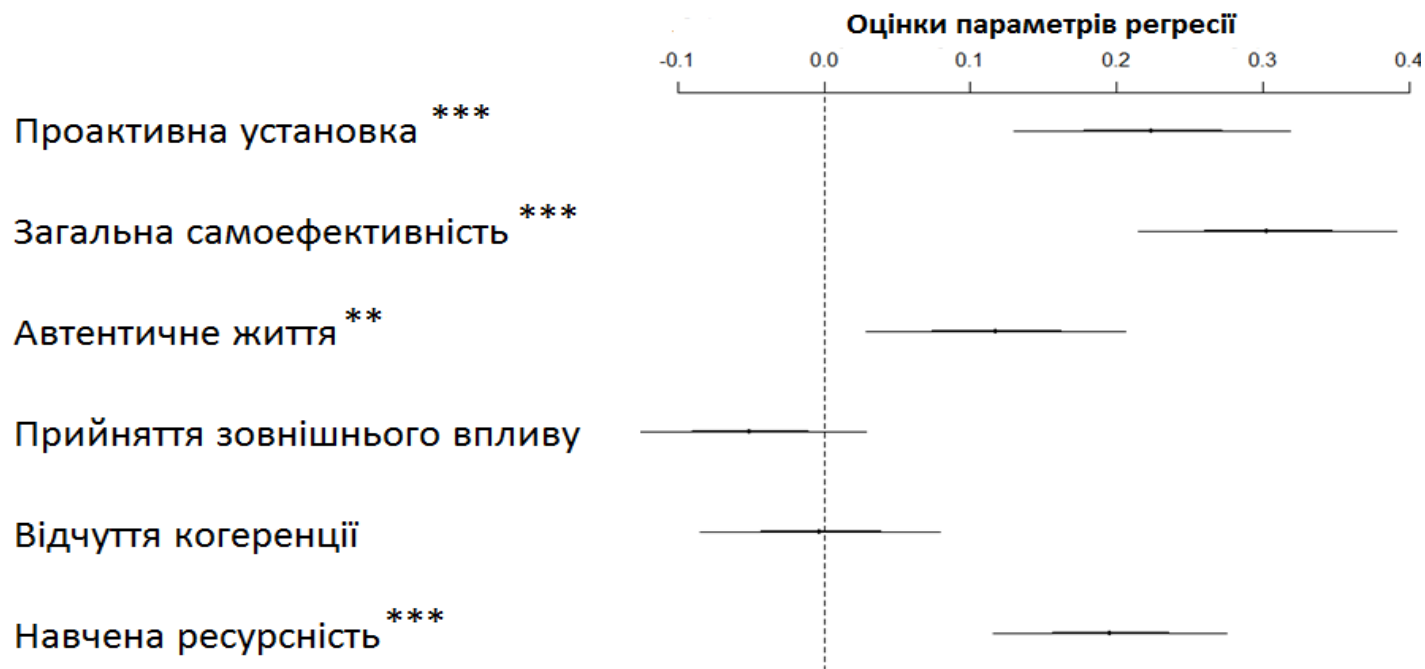
Рівні ієрархії	Потреби особистості, що зазнають фрустрації в стресових ситуаціях	Конструкти подолання, які відповідають цим ситуаціям
Вищий	Потреби, що ведуть до розвитку здібностей і самоактуалізації особистості	Проактивний копінг, автентичне життя, проактивна установка
Середній	Потреби в любові, у 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

# СТАТЕВІ РОЗБІЖНОСТІ У СТРАТЕГІЯХ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ



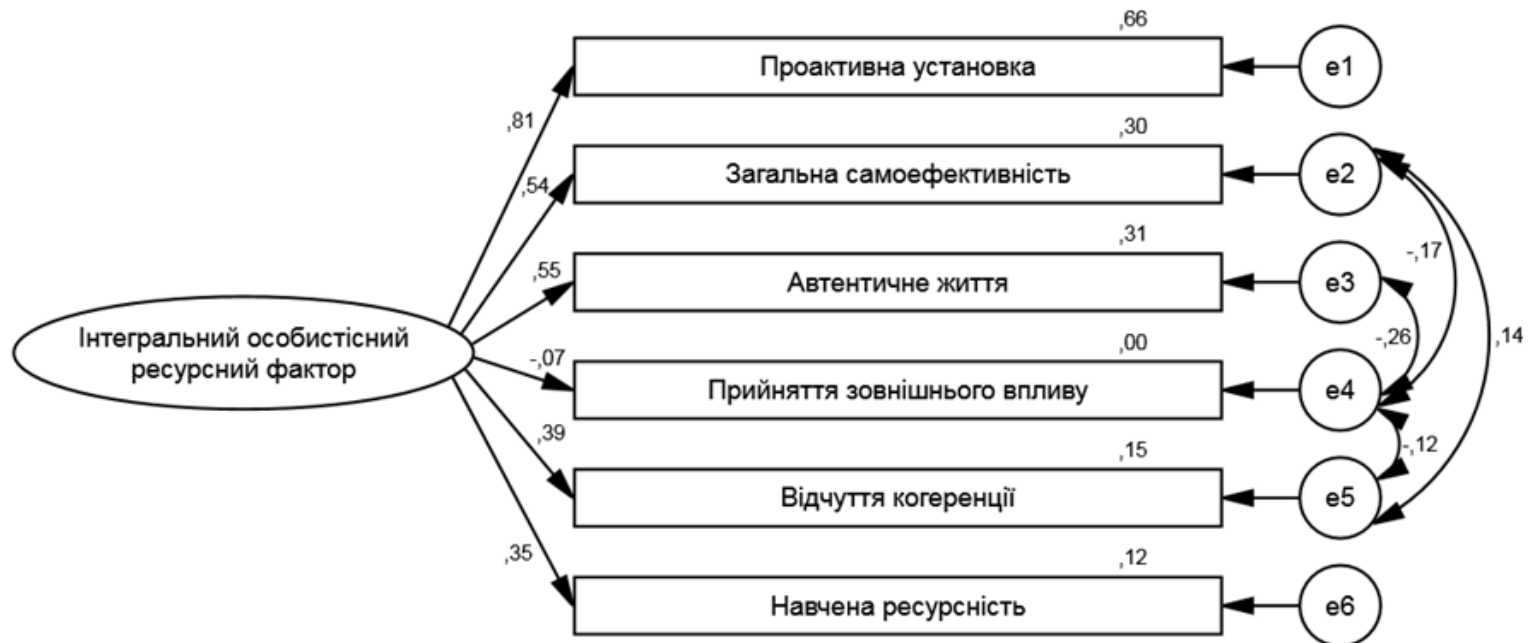
**Примітка:** висота стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення, знаком \* позначені розбіжності, статистично значущі за F-критерієм на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

# ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ КОПІНГ-РЕСУРСІВ НА ПРОАКТИВНИЙ КОПІНГ

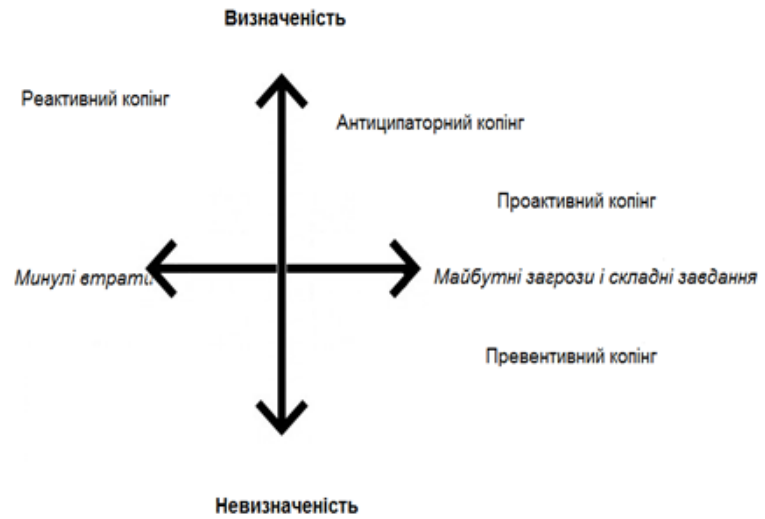
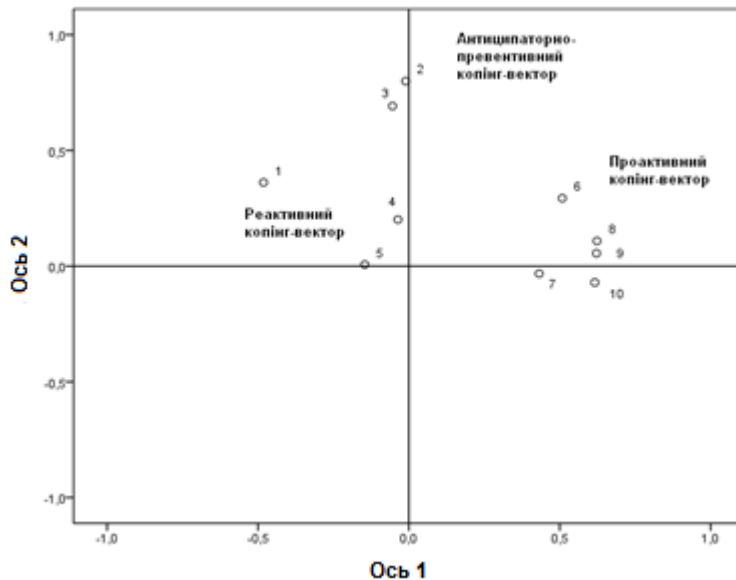


**Примітка:** центр лінії – величина стандартизованого коефіцієнту регресії, жирна лінія – його стандартна похибка, вся лінія – його довірчий інтервал (95%), \* – його статистична значущість на рівні  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , ; \*\*\* –  $p < 0,001$ .

# МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЛЬНОГО ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСНОГО ФАКТОРУ



# СКЛАДОВІ ТРЬОХ КОПІНГ-ВЕКТОРІВ У ПРОСТОРІ ДВОХ ОСЕЙ ТА МОДЕЛЬ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ ЗА Р. ШВАРЦЕРОМ



**Примітка:** 1. Прийняття зовнішнього впливу; 2. Антиципаторно-превентивний копінг; 3. Навчена ресурсність; 4. Реактивний копінг – пошук підтримки; 5. Реактивний копінг – уникання; 6. Проактивний копінг; 7. Відчуття когеренції; 8. Проактивна установка; 9. Загальна самоефективність; 10. Автентичне життя.

# РОЛЬ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ



**Примітка:** \* - статистична значущість коефіцієнту кореляції на рівні  $p < 0,05$ ,  
\*\* -  $p < 0,01$

---

**ДЯКУЮ ЗА  
УВАГУ!**

---