

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/132PSMN624.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Габдулина, Л. И. Проактивное совладание представителей разных возрастных групп и его ценностно-смысловые детерминанты / Л. И. Габдулина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/132PSMN624.pdf>

**For citation:**

Gabdulina L.I. Proactive coping of representatives of different age groups and its value-semantic determinants. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 132PSMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/132PSMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

**Габдулина Людмила Ивановна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [llpv@mail.ru](mailto:llpv@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=292402](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402)

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/R-7502-2016>

## Проактивное совладание представителей разных возрастных групп и его ценностно-смысловые детерминанты

**Аннотация.** В исследовании верифицировались предположения: о наличии отличительных особенностей в проактивном поведении молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей и о наличии взаимосвязи ценностных и смысло-жизненных ориентаций участников исследования и их стратегий проактивного совладающего поведения.

В эмпирическом исследовании приняли участие 170 человек. Его результаты состоят в следующем: молодые люди, люди среднего возраста и пожилые люди, участвовавшие в исследовании, имеют уровень проактивности и степень выраженности стратегий проактивного совладания выше среднего.

Проактивное совладание молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей имеет заметные отличительные особенности; при этом в проактивном совладающем поведении молодых людей и людей среднего возраста больше сходных черт, чем различий, а проактивное копинг-поведение пожилых людей имеет более заметные отличительные особенности. Для них более, чем для младших респондентов, предпочтительно конкретизированное целеполагание и более детализированное планирование действий. В сочетании с перспективной рефлексией и превентивным преодолением «стратегическое преодоление» обеспечивает, видимо, пожилым людям возможность оптимально распорядиться их более ограниченными, чем у молодых людей, ресурсами.

Степень выраженности большинства стратегий с возрастом заметно повышается. При этом заметна тенденция в сторону большей его инструментальной конкретизации, особенно отчётливо проявляющаяся у пожилых людей.

Проактивные стратегии более тесно связаны с доступностью (реализованностью), чем со значимостью ценностей респондентов. Доступность ценностей «любовь», «интересная

работа», «уверенность в себе», «свобода», «счастливая семейная жизнь», «материально-обеспеченная жизнь» может рассматриваться как значимый копинг-ресурс участников исследования.

Выраженность стратегий: «проактивное преодоление», «превентивное преодоление «поиск инструментальной поддержки» связана с гармоничностью ценностно-мотивационной сферы респондентов и с их общей осмысленностью жизни, осмысленностью будущего.

**Ключевые слова:** проактивное совладание; стратегия проактивного совладающего поведение; ценностные ориентации; смысложизненные ориентации; ценностно-смысловая сфера; гармоничность/дисгармоничность ценностно-мотивационной сферы; проактивный аттитюд

## Введение

В современном мире, характеризующемся быстро меняющимися условиями жизни, высоким уровнем стресса и постоянными вызовами, проблема проактивного совладания с жизненными трудностями становится все более важной для психического здоровья и благополучия людей. Проактивное совладание представляет собой активный целенаправленный подход к управлению стрессом и жизненными проблемами, при котором люди не просто реагируют на трудности, а применяют стратегии для их предотвращения и минимизации. Этот тип совладания рассматривается как средство управления событиями, которые могут произойти, и как предвосхищаемый, предвидимый ответ на стрессовую ситуацию, возникновение которой ожидается [1–4].

Исследования показывают, что проактивное совладание связано с более высоким уровнем психологической устойчивости, удовлетворенности жизнью и адаптивности. Люди, использующие проактивные стратегии, чаще достигают успеха в различных сферах жизни, включая работу, учебу и личные отношения. Они способны предвидеть возможные трудности и активно готовиться к ним, что позволяет им более эффективно справляться с проблемами, когда они возникают [5; 6].

Таким образом, исследование проактивного совладания связано с решением проблемы улучшения качества жизни и психического здоровья людей, что делает его изучение крайне актуальным в современном российском и мировом контексте.

Одновременно с этим в современных психологических исследованиях наблюдается всё более возрастающий интерес к феномену проактивного совладания; все больше распространяется понятие проактивного совладания в теоретических разработках и практике эмпирических исследований. Справедливо подчеркивается, что модели совладания, направленные на предвосхищение будущих трудностей, могут стать надежной теоретической основой для исследований и создания программ профилактики различных заболеваний и укрепления психического здоровья. Более того, некоторые исследования (Старченкова 2008) показали, что люди чаще прибегают к проактивному совладанию в контексте ухудшения здоровья, чем в других аспектах жизни, таких как материально-экономическое положение или межличностные отношения.

В последние годы увеличивается количество публикаций отечественных исследователей, изучающих проблему проактивности в общем и в проактивного совладания, в частности [1; 3; 4], разрабатывается концепция проактивного совладания и его ресурсов [7; 8]. В научный оборот введено понятие «проактивный аттитюд» Предложивший его Р. Шварцер, методика которого используется в данном исследовании определяет его как характеристику личности, которая отражает оптимистическое ожидание относительно ресурсов окружающей среды и

собственных возможностей, основываясь на ответственности и стремлении изменить ситуацию [9].

Результаты проведённых, пока немногочисленных, эмпирических исследований указывают на связь ценностных и смысложизненных ориентаций с другими личностными феноменами в системе детерминант различных форм её активности, в том числе и её копинг-поведения [10]. Однако, исследований, в которых изучалась бы связь ценностных и смысложизненных ориентаций личности и стратегий её проактивного копинга, нам обнаружить не удалось. Последнее и стало целью исследования в данной работе.

**Цель исследования:** изучить стратегии проактивного совладающего поведения представителей разных возрастных групп в связи с их ценностными и смысложизненными ориентациями.

В качестве **гипотез исследования** верифицировались следующие предположения: во-первых, о том, что будут установлены возрастные особенности в степени выраженности стратегий проактивного совладающего поведения участников исследования; во-вторых, будет установлена связь между степенью выраженности определённых стратегий проактивного совладающего поведения респондентов и значимостью и доступностью определённых их личностных ценностей, особенностями их смысложизненных ориентаций и степенью дезинтеграции их ценностно-мотивационной сферы.

В качестве эмпирического объекта исследования выступили молодые люди (25–30 лет — в количестве 80 человек), лица среднего возраста (36–45 лет — в количестве 45 человек), пожилые люди (65–75 лет — в количестве 45 человек).

### Методы и методики исследования

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики, направленные на получение первичных данных: «Опросник проактивного совладающего поведения», разработанный Greenglas, Schwarzer и Taubert, адаптированный Старченковой Е.С.); «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой; «Проактивные аттитюды» Р. Шварцера (в адаптации А. Блехтера).

Количественная обработка полученных данных осуществлялась с использованием статистических методов анализа: описательная статистика, метод корреляционного анализа (по методу ранговой корреляции Спирмена).

Для статистической обработки эмпирических данных использовался программный пакет MS Excel и «Statistics 13.4».

### Результаты исследования и их обсуждение

#### *Проактивное совладающее поведение участников исследования*

Исследование проактивных аттитюдов участников исследования осуществлялось нами с помощью методики «Проактивные аттитюды» (Р. Шварцера в адаптации А. Блехтера). Проактивный аттитюд рассматривается автором методики как характеристика личности, отражающая оптимистическое ожидание относительно ресурсов окружающей среды и собственных ресурсов, базирующаяся на ответственности и желании конструктивно разрешать возможные жизненные проблемы.

Полученное нами значение показателя выраженности проактивных аттитюдов участников исследования (среднегрупповой показатель по всей выборке составил 25,1) выше среднего и свидетельствует о том, что респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, имеют выраженные позитивные установки по поводу своего будущего и по поводу контролируемости собственной жизни. При этом степень выраженности проактивных аттитюдов обнаруживает тенденцию к снижению с возрастом, о чём говорит корреляция возраста и проактивных аттитюдов ( $R = -0,24$ ,  $p = 0,03$ ) респондентов.

Стратегии проактивного совладающего поведения участников исследования были изучены нами с помощью методики «Проактивное совладающее поведение» (Е.С. Старченкова). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Среднегрупповые показатели степени выраженности стратегий проактивного совладающего поведения участников исследования**

<i>Стратегия</i>	<i>У молодых людей</i>	<i>У лиц среднего возраста</i>	<i>У пожилых людей</i>	<i>Макс. значение, согласно методике</i>
Проактивное преодоление	39,8 — 71 % от макс.	44,0 — 78,6 % от макс.	41,3 — 73,8 % от макс.	56
Рефлексивное преодоление	31,5 — 71 % от макс.	33,3 — 75,7 % от макс.	35,1 — 80 % от макс.	44
Стратегическое планирование	10,2 — 63 % от макс.	11,3 — 70,6 % от макс.	12,3 — 77 % от макс.	16
Превентивное преодоление	27,7 — 69 % от макс.	31,1 — 77,6 % от макс.	32,0 — 80 % от макс.	40
Поиск инструментальной поддержки	18,2 — 57 % от макс.	18,9 — 59 % от макс.	20,4 — 64 % от макс.	32
Поиск эмоциональной поддержки	13,2 — 66 % от макс.	13,2 — 66 % от макс.	13,8 — 69 % от макс.	20

Составлено автором

Нетрудно заметить, что среднегрупповые показатели степени выраженности стратегий проактивного совладающего поведения представителей всех возрастных групп говорят о достаточно высокой их выраженности, что вполне согласуется с представленными выше данными о выраженности их проактивных аттитюдов и свидетельствует проактивности участников исследования по отношению ко всей жизни в целом. При том проактивное совладающее поведение молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей имеют заметные различия. Опираясь на результаты ранжирования стратегий проактивного совладающего поведения по степени их предпочтительности участниками исследования сравниваемых возрастных групп (табл. 2), проактивное совладание представителей каждой из них можно охарактеризовать следующим образом.

Таблица 2

**Ранги стратегий проактивного совладающего поведения по (степени их выраженности) участников исследования**

<i>Стратегия</i>	<i>У молодых людей</i>	<i>У лиц среднего возраста</i>	<i>У пожилых людей</i>	<i>Макс. значение, согласно методике</i>
Проактивное преодоление	1	1.	3	56
Рефлексивное преодоление	1	3	1	44
Стратегическое планирование	4	4	2	16
Превентивное преодоление	2	2	1	40
Поиск инструментальной поддержки	5	6	5	32
Поиск эмоциональной поддержки	3	5	4	20

Составлено автором

*Молодые люди* в своём проактивном совладании предпочитают стратегии: «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление» и «превентивное преодоление». Иными словами, их проактивное совладание состоит, прежде всего, в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту. Оно направлено также на размышления о возможных поведенческих альтернативах и их и возможной эффективности; включает в себя оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. Таким образом, осуществляется, скорее перспективная, чем ретроспективная рефлексия, которая сочетается с предвосхищением потенциальных стрессоров и подготовкой действий по нейтрализации их негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Выражена у молодых людей и стратегия «поиск эмоциональной поддержки». Наименее предпочитаемой у них является стратегия «поиск инструментальной поддержки», предполагающая получение информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения.

*Люди среднего возраста* предпочитают в первую очередь, те же, что и молодые люди, стратегии проактивного совладания: «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление» и «превентивное преодоление», и поэтому их проактивное совладающее поведение сходно во многом с проактивным совладанием молодых людей. Однако степень выраженности указанных стратегий у них заметно выше, чем у молодых людей, что может свидетельствовать о более частом и более уверенном использовании людьми среднего возраста предпочитаемых стратегий в их проактивном совладании. Примечательно, что выраженность стратегии «поиск эмоциональной поддержки» у лиц среднего возраста такая же, как и у молодых людей; так же, как у молодых людей, стратегия «поиск инструментальной поддержки» — наименее предпочитаемая, хотя и несколько более выраженная (табл. 1).

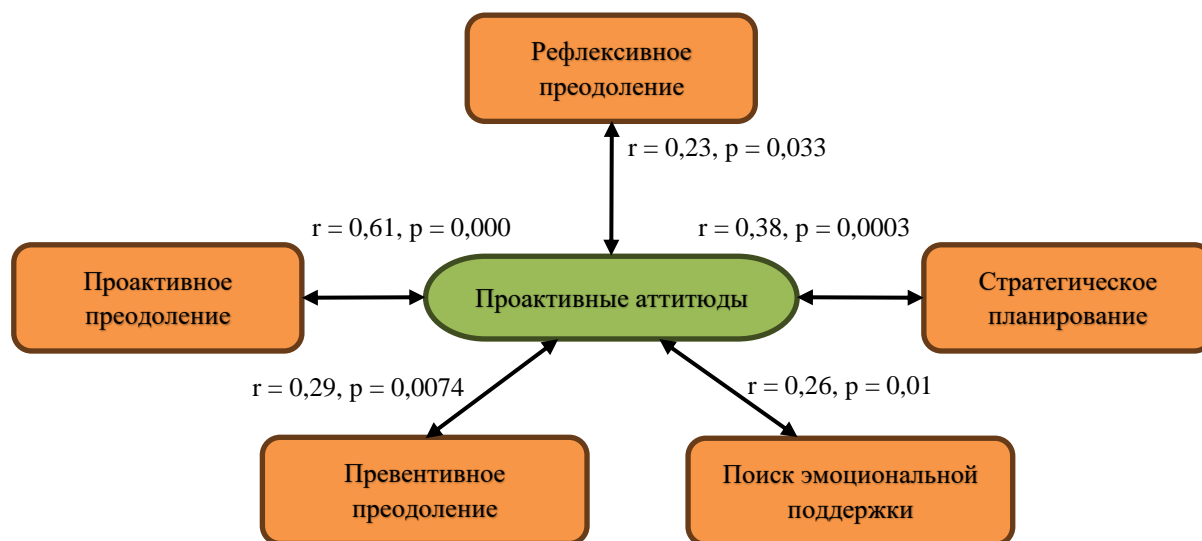
Проактивное копинг-поведение *пожилых людей* более значительно отличается от такового у представителей представленных выше возрастных групп. Группу наиболее предпочитаемых проактивных стратегий у них составляют: «рефлексивное преодоление» и «превентивное преодоление», «стратегическое преодоление», т. е. стратегия «проактивное преодоление», входящая в блок самых предпочитаемых у молодых респондентов и респондентов среднего возраста и наиболее выраженная у последних, у пожилых людей уступает своё место по значимости стратегии «стратегическое преодоление». Иными словами, пожилые люди сосредотачиваются на процессе создания четко продуманного, целеориентированного плана действий, в котором наиболее масштабные цели разделяются на подцели (дерево целей), управление достижением которых становится более доступным. Эти действия сочетаются с размышлениями о возможных поведенческих альтернативах и их возможной эффективности, что предполагает стратегия «рефлексивное преодоление», а также — с оценкой возможных стрессоров, анализом предполагаемых проблем и имеющихся ресурсов, прогнозом вероятного исхода деятельности и выбором способов ее выполнения, что включает в себя стратегия «превентивное преодоление». Таким образом, для них значительно более, чем для молодых людей и людей среднего возраста, предпочтительно конкретизированное представление целей и более детализированное планирование действий. В сочетании с перспективной рефлексией и превентивным преодолением (которые важны и для более молодых респондентов) стратегия «стратегическое преодоление» обеспечивает, видимо, пожилым людям возможность оптимально распорядиться их более ограниченными, чем у молодых людей, ресурсами. Об этом свидетельствует и заметно большая выраженность у них, по сравнению с молодыми людьми и людьми среднего возраста, стратегии «поиск инструментальной поддержки». При этом она у них менее выражена, чем «поиск эмоциональной поддержки», то есть ориентация на регуляцию эмоционального дистресса с опорой на помощь других, поиск сочувствия и общения с людьми из непосредственного социального окружения человека.

Итак, проактивное совладание молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей имеет заметные отличительные особенности; при этом в проактивном совладающем поведении молодых людей и людей среднего возраста больше сходных черт, чем различий, а проактивное копинг-поведение пожилых людей значительно отличается от проактивного копинг-поведения молодых людей и людей среднего возраста.

Динамика выраженности проактивных копинг-стратегий выглядит следующим образом (табл. 1). Степень выраженности большинства стратегий («рефлексивное преодоление», «превентивное преодоление», «стратегическое преодоление», «поиск инструментальной поддержки», «поиск социальной поддержки»), с возрастом заметно повышается. Эта тенденция особенно ярко проявляется в динамике степени выраженности стратегии «стратегическое преодоление». Степень выраженности стратегии «проактивное совладание» имеет отличную от всех остальных стратегий динамику: в среднем возрасте она повышается, по сравнению с её выраженностью у молодых людей, а в пожилом — понижается.

В целом, в возрастной динамике проактивного совладания обнаружена тенденция в сторону большей его инструментальной конкретизации, которая особенно отчётливо проявляется у пожилых людей.

Все стратегии проактивного совладания, кроме стратегии «поиск инструментальной поддержки», связаны с проактивными аттитюдами участников исследования, о чём говорят результаты корреляционного анализа. Выявленные с его помощью значимые положительные корреляции проактивных аттитюдов с пятью стратегиями проактивного совладания указывают на разную степень тесноты связи проактивных стратегий с проактивными аттитюдами (рис. 1).



**Рисунок 1.** Значимые корреляции проактивных аттитюдов со стратегиями проактивного совладания (составлено автором)

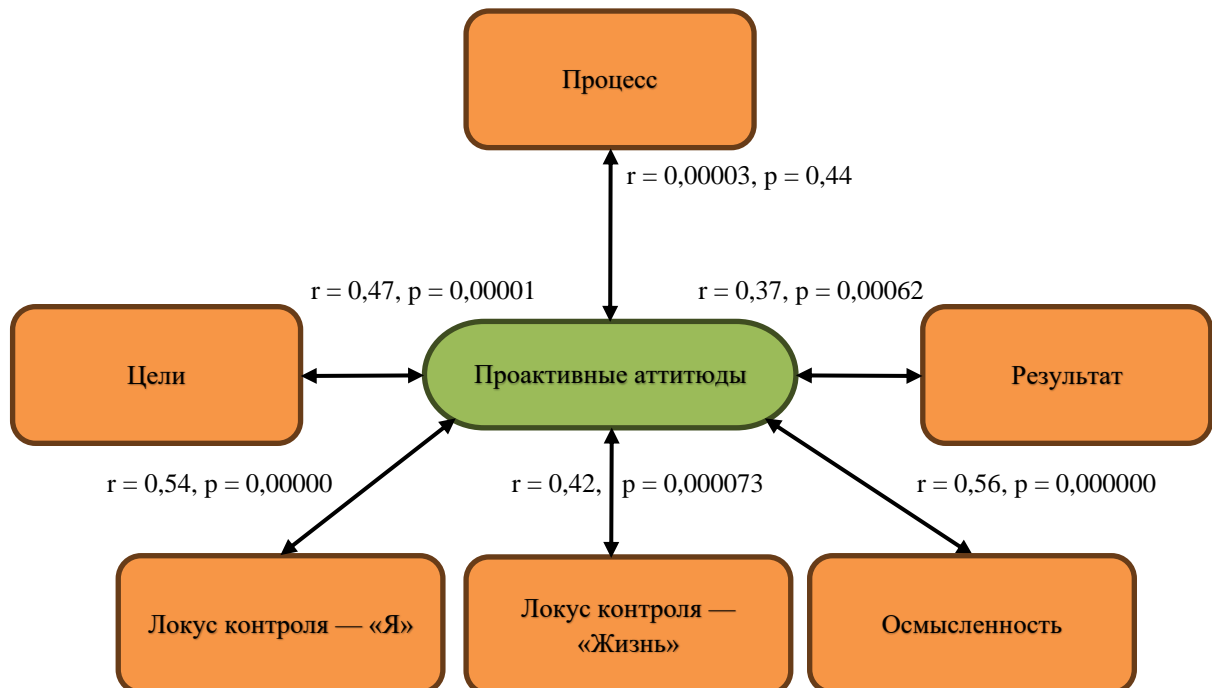
Наиболее тесные значимые связи выраженности проактивных аттитюдов респондентов — со стратегиями: «проактивное преодоление» ( $R = 0,61$ ,  $p \leq 0,00$ ) и «стратегическое планирование» ( $R = 0,38$ ,  $p \leq 0,0003$ ). Иными словами, с выраженностью проактивных аттитюдов участников исследования закономерно связано предпочтение ими прежде всего стратегий, проявляющихся в постановке целей и разработке планов по их осуществлению, и в меньшей степени проактивные аттитюды связаны с инструментальными аспектами проактивного совладания. Это подтверждается и отсутствием значимой связи проактивных аттитюдов со стратегией «поиск инструментальной поддержки», предполагающей опору на социальное окружение с целью получения помощи в определении наиболее оптимальных конкретных путей и способов совладания.

**Связь между проактивным совладающим поведением участников исследования и их ценностными и смысложизненными ориентациями**

В соответствии с целью данного исследования были изучены ценностные и смысложизненные ориентации респондентов. Последние были изучены с помощью теста «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьева), которая представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, созданного авторами на основе теории стремления к смыслу В. Франкла (Леонтьев Д.А., 2006). Методика позволяет изучить степень осмысленности всей жизни в целом (общая осмысленность жизни — ОЖ), степень осмысленности прошлого (шкала «Результативность жизни»), настоящего (шкала «Процесс жизни»), будущего (шкала «Цели в жизни»). Шкала «Локус контроля — Я (Я — хозяин жизни)» отражает степень уверенности человека в собственных способностях контролировать свою жизнь. Баллы по шкале «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни» позволяют судить о степени убеждённости человека в том, что человеческая жизнь поддаётся контролю. Ценностные ориентации участников исследования изучались с помощью методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой), которая даёт возможность получить сведения о дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени удовлетворенности/неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, гармонии, а также — о степени значимости и доступности ценностей.

Полученные с помощью представленных выше методик данные о ценностных и смысложизненных ориентациях участников исследования подробно не анализируются, поскольку основной целью данного исследования является установление и анализ их связи с проактивным совладанием. Рассмотрим далее выявленные с помощью корреляционного анализа связи между ценностными и смысложизненными ориентациями выраженностью стратегий проактивного совладания участников исследования.

Выявлены значимые положительные корреляции проактивных аттитюдов со всеми показателями шкал методики «СЖО» (рис. 2).



**Рисунок 2.** Значимые корреляции проактивных аттитюдов с показателями теста «Смысложизненные ориентации» (составлено автором)

Такая тесная взаимосвязь проактивных аттитюдов и смысложизненных ориентаций респондентов убедительно свидетельствует о том, что позитивные установки в отношении будущего в значительной степени зависят от всех аспектов осмысленности жизни человека. Иными словами, люди, оценивающие всю свою жизнь и основные её периоды как осмысленные, а также убеждённые в возможности и уверенные в своей способности контролировать жизнь, будут позитивно настроены на будущее и психологически готовы к преодолению возможных жизненных трудностей.

В соответствии с целью и задачами нашего исследования далее мы использовали корреляционный анализ (по Спирмену) для установления значимых связей ценностных ориентаций респондентов с их стратегиями проактивного совладания. Результаты его приведены ниже в таблицах 3 и 4.

Выявлена только одна значимая связь проактивного поведения респондентов с значимостью ценностей. Это взаимосвязь значимости ценности любви и стратегии «поиск эмоциональной поддержки» ( $R = 0,34$ , при  $p \leq 0,002$ ) говорит о том, что высоко ценящие эмоциональную связь с другим человеком, которая предполагает сочувствие, открытость к проявлению своих чувств, будут больше, чем другие предпочитать регуляцию эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, поиска сочувствия и общения с людьми из своего непосредственного социального окружения.

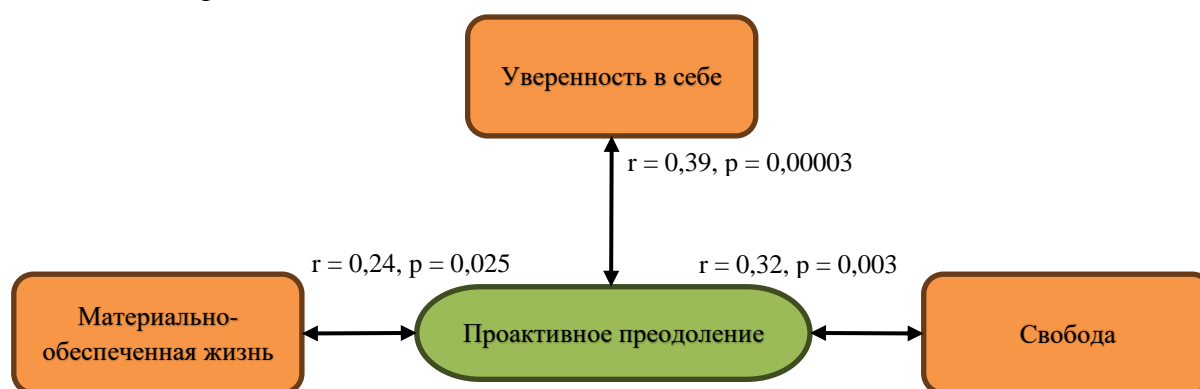
Математический анализ полученных данных показывает, что более обширное влияние на проактивное совладающее поведение участников нашего исследования оказывает доступность ценностей, а не их расположение в ценностной иерархии по значимости.

Таблица 3

**Корреляции показателей проактивного совладания с уровнем доступности ценностей**

Стратегия	Ценность	Степень тесноты связи, R-уров.
Проактивное преодоление	Здоровье	$R = -0,22$ , при $p \leq 0,04$
Проактивное преодоление	Красота природы и искусства	$R = -0,23$ , при $p \leq 0,03$
Проактивное преодоление	Материально-обеспеченная жизнь	$R = 0,24$ , при $p \leq 0,02$
Проактивное преодоление	Уверенность в себе	$R = 0,39$ , при $p \leq 0,00003$
Проактивное преодоление	Свобода	$R = 0,32$ , при $p \leq 0,003$
Проактивное преодоление	Творчество	$R = -0,25$ , при $p \leq 0,02$

Составлено автором



**Рисунок 3. Значимые корреляции выраженности стратегии «проактивное преодоление» с уровнем доступности ценностей (составлено автором)**

Связь доступности различных ценностей с степенью выраженности стратегий проактивного совладающего поведения может рассматриваться как свидетельство важности ресурсов для проактивного совладания, в качестве которых выступают доступные



(реализуемые) ценности. Прибегая к той или иной проактивной стратегии, респонденты в первую очередь рассчитывают на те ресурсы, которые им доступны (табл. 3, рис. 3).

Из проактивных копинг-стратегий стратегия «проактивное преодоление» имеет наибольшее количество связей с доступностью ценностей респондентов. Рассмотрим их. Корреляция доступности материально-обеспеченной жизни и стратегии «проактивное преодоление» ( $R = 0,24$ , при  $p \leq 0,025$ ) говорит о большей вероятности использования проактивной стратегии планирования и целеполагания своей жизни людьми, имеющими материальные ресурсы. Материальная обеспеченность является общим, в каком-то смысле универсальным ресурсом, для достижения многих жизненных целей.

Уверенность в себе тоже представляет собой также своего рода ресурс, который способствует саморегуляции человека, что и демонстрирует корреляция доступности этой ценности с выраженностью стратегии «проактивное преодоление», являющаяся наиболее тесно связанной с ней ( $R = 0,39$ , при  $p \leq 0,00003$ ) и, видимо, самой значимой для проактивного преодоления.

Доступность свободы также значима же новой для проактивного преодоления. Иначе говоря, респонденты, для которых свобода более доступна, чаще прибегают и к применению стратегии «проактивное преодоление» ( $R = 0,32$ , при  $p \leq 0,003$ ).

Доступность здоровья оказывается в обратной корреляции с проактивным совладающим поведением ( $R = -0,22$ , при  $p \leq 0,04$ ). Можно предположить, что у людей, для которых здоровье является доступным, меньше поводов для прогнозирования сложных жизненных обстоятельств и других угроз в будущем, и поэтому они реже других прибегают к стратегии «проактивное преодоление».

Примечательна обратная корреляция процесса проактивного преодоления с доступностью творчества ( $R = -0,25$ , при  $p \leq 0,02$ ). Творчество, как и проактивное преодоление, является сложным, многомерным процессом, требующим от человека ресурсов. Видимо, люди, погружённые в процесс творчества, перенаправляют на него психические ресурсы и не задумываются как о возможных жизненных трудностях и угрозах, так и необходимости совладания с ними.

Таблица 4

**Корреляции выраженности стратегий  
проактивного совладания с уровнем доступности ценностей**

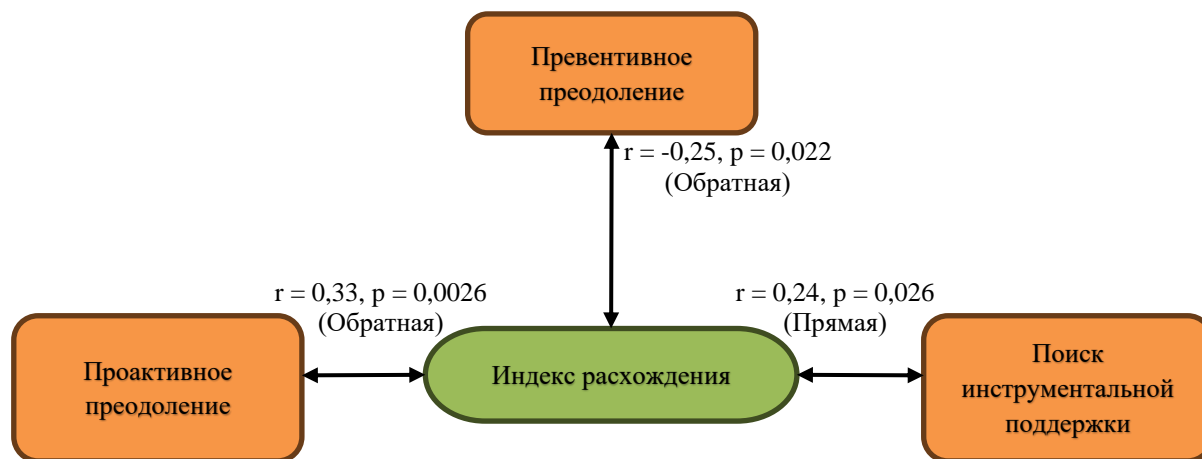
<i>Стратегия</i>	<i>Ценность</i>	<i>Степень тесноты связи, R-уров.</i>
Стратегическое планирование	Счастливая семейная жизнь	$R = 0,24$ , при $p \leq 0,02$
Превентивное преодоление	Здоровье	$R = -0,25$ , при $p \leq 0,02$
Превентивное преодоление	Творчество	$R = -0,27$ , при $p \leq 0,01$
Поиск эмоциональной поддержки	Любовь	$R = 0,36$ , при $p \leq 0,0009$

*Составлено автором*

Корреляция стратегии «стратегическое планирование» и доступности счастливой семейной жизни ( $R = 0,24$ ,  $p = 0,027$ ) показывает, что семья является стимулом для долгосрочного планирования выполнения масштабных целей. Стратегия «Поиск эмоциональной поддержки», как уже указывалось выше, включает регуляцию эмоционального дистресса путем сопереживания, поиска сочувствия и общения с людьми из своего непосредственного социального окружения, что обуславливает связь выраженности этой стратегии проактивного совладающего поведения с наличием любви в жизни людей.

Индекс расхождения или гармоничности/дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы личности представляет собой интегральный показатель рассогласованности значимости

ценностей личности и их доступности, и во много говорит о его гармоничности, наличии или отсутствии внутренних конфликтов, фрустрации. Полученные нами данные говорят о том, что гармоничность ценностно-мотивационной сферы участников нашего исследования предполагает выраженность у них стратегий: «проактивное преодоление» и «превентивное преодоление» и, наоборот, в проактивном совладающем поведении людей с дисгармоничностью в ценностной сфере они будут сведены к минимуму (рис. 4).



**Рисунок 4.** Значимые корреляции индекса гармоничности ценностно-мотивационной сферы со стратегиями проактивного совладания молодых людей (составлено автором)

Положительная корреляция индекса расхождения ценности и доступности со стратегией «поиск инструментальной поддержки» может говорить о тенденции, при которой более дисгармоничный человек будет склонен к обращению за советами и помощью к своему социальному окружению, ввиду неуверенности в собственных ресурсах.

В результате исследования ценностно-смысловой сферы респондентов была обнаружена также значимая отрицательная корреляция индекса расхождения с четырьмя шкалами методики СЖО (табл. 6). Эти данные говорят о тесной взаимосвязи между общей осмысленностью жизни и некоторых её аспектов и гармоничностью ценностной сферы участников нашего исследования.

**Таблица 5**

**Значимые корреляции показателей теста  
«Смыслжизненные ориентации» с индексом расхождения**

СЖО	Индекс расхождения	Степень тесноты связи, R-уров.
Цели	Индекс дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы	R = -0,36, при $p \leq 0,0009$
Локус контроля — Я	Индекс дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы	R = -0,32, при $p \leq 0,003$
Локус контроля — Жизнь	Индекс дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы	R = -0,38, при $p \leq 0,005$
Общая осмысленность жизни	Индекс дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы	R = -0,29, при $p \leq 0,008$

Составлено автором

Это означает также и то, что выраженность проактивных стратегий, связанных с показателем гармоничности/дисгармоничности ценностно-мотивационной сферы респондентов, о которых шла речь выше («проактивное преодоление», «превентивное преодоление «поиск инструментальной поддержки»»), тесно связаны также с их общей осмысленностью жизни и её

асpekтами: осмысленностью будущего, убежденностью в возможности и уверенностью в своей способности контролировать жизнь.

Таким образом, заключая анализ полученных результатов убедительно доказывает: проактивные аттитюды и проактивное совладающее поведение участников исследования связано с их ценностными и смысложизненными ориентациями.

### Заключение

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие *выводы*:

#### *1. Проактивное поведение участников исследования имеет следующие особенности.*

- Молодые люди, люди среднего возраста и пожилые люди, участвовавшие в нашем исследовании, имеют уровень проактивности и степень выраженности стратегий проактивного совладания выше среднего, что свидетельствует об их направленности в будущее и направленности на преодоление возможных жизненных трудностей в будущем.

- Проактивное совладание молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей имеет заметные отличительные особенности; при этом в проактивном совладающем поведении молодых людей и людей среднего возраста больше сходных черт, чем различий, а проактивное копинг-поведение пожилых людей значительно отличается от проактивного копинг-поведения молодых людей и людей среднего возраста.

- Для пожилых людей значительно более, чем для молодых людей и людей среднего возраста, предпочтительно конкретизированное представление целей и более детализированное планирование действий. В сочетании с перспективной рефлексией и превентивным преодолением (которые важны и для более молодых респондентов) стратегия «стратегическое преодоление» обеспечивает, видимо, пожилым людям возможность оптимально распорядиться их более ограниченными, чем у молодых людей, ресурсами. Об этом свидетельствует и заметно большая выраженность у них, по сравнению с молодыми людьми и людьми среднего возраста, стратегии «поиск инструментальной поддержки». При этом она у них менее выражена, чем «поиск эмоциональной поддержки».

- Динамика выраженности проактивных копинг-стратегий выглядит следующим образом. Степень выраженности большинства стратегий («рефлексивное преодоление», «превентивное преодоление», «стратегическое преодоление», «поиск инструментальной поддержки», «поиск социальной поддержки») с возрастом заметно повышается. Эта тенденция особенно ярко проявляется в динамике степени выраженности стратегии «стратегическое преодоление». Степень выраженности стратегии «проактивное совладание» имеет отличную от всех остальных стратегий динамику: в среднем возрасте она повышается, по сравнению с её выраженностью у молодых людей, а в пожилом — понижается.

- В целом, в возрастной динамике проактивного совладания обнаружена тенденция в сторону большей его инструментальной конкретизации, которая особенно отчетливо проявляется у пожилых людей.

#### *2. Между проактивным совладанием участников исследования и их ценностными и смысложизненными ориентации установлены связи. Они состоят в следующем:*

- Установлена тесная взаимосвязь между выраженностью проактивных аттитюдов и общей осмысленностью жизни и выраженностью всех изученных нами показателей смысожизненных ориентаций: т. е. Участники исследования, оценивающие как всю свою

жизнь, так и основные её периоды как осмысленные, убеждённые в возможности и уверенные в своей способности контролировать жизнь, ответственно, позитивно и оптимистично настроены на будущее, готовы к решению возможных проблем в будущем и поиску необходимых для этого ресурсов.

- Стратегии проактивного совладающего поведения более тесно связаны с доступностью (реализованностью), чем со значимостью ценностей участников исследования. Со стратегиями проактивного совладания связана значимость только ценности любви. Значимых связей проактивного совладания с доступностью ценностей респондентов значительно больше. Доступность (реализованность) связанных с проактивными копинг-стратегиями респондентов ценностей: «любовь», «интересная работа», «уверенность в себе», «свобода», «счастливая семейная жизнь», «материально-обеспеченная жизнь» может рассматриваться как значимый копинг-ресурс участников исследования.

- Из стратегий проактивного совладающего поведения участников исследования стратегия «проактивное преодоление» имеет наибольшее количество связей с доступностью их ценностей, тогда как остальные стратегии (рефлексивное преодоление, поиск инструментальной поддержки) не так сильно связаны с доступностью ценностей респондентов.

- Выраженность некоторых проактивных стратегий («проактивное преодоление», «превентивное преодоление «поиск инструментальной поддержки») тесно положительно связана с гармоничностью ценностно-мотивационной сферы респондентов, которая, в свою очередь, тесно положительно связана с их общей осмысленностью жизни, осмысленностью будущего, убеждёностью в возможности и уверенностью в своей способности контролировать жизнь.

Таким образом, результаты и выводы нашего исследования позволяют утверждать, что общая и все частные гипотезы подтвердились. Полученные данные могут быть использованы в практической психологической работе, ориентированной на выявление внутренних ресурсов человека для выбора им стратегий проактивного копинга. Методический инструментарий может быть использован в психологической диагностике при осуществлении психологического сопровождения людей по вопросам конструктивного преодоления ими жизненных трудностей с учётом их возраста. Данные могут быть применены в работе центров по оказанию социально-психологической помощи населению.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белинская Е.П. Проактивное совладание: детерминанты, ресурсы, стратегии. *Личность в пространстве и времени*, 8, 2019. С. 37–43.
2. Битюцкая Е.В. Типы ориентаций в трудных жизненных ситуациях // *Вопросы психологии*. — 2018. — № 5. — С. 41–53.
3. Ерзин А.И. Епанчинцева Г.А. Понятие проактивности в современной психологии. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2013. Т. 6. № 1. С. 79–83.
4. Ерзин А.И. Теоретические предпосылки осмысления феномена проактивности в философии // *Фундаментальные исследования*. — 2014. — № 8-2. — С. 496–498.
5. Ерзин, А.И. Перспективы исследования проактивности в клинической психологии и психологии здоровья / А.И. Ерзин // *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*. — 2014. — № 4. — С. 13. — EDN YSMSMZ.

6. Старченкова Е.С. Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой. Вып. 12. СПб., 2008. С. 40–50.
7. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения / Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. вып. 2. Ч. 1. 2009. С. 198–206.
8. Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2012. № 1. С. 51–61.
9. Бехтер А.А., Филатова О.А. Адаптация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитюды»: валидизация и психометрическая проверка на выборке российской молодежи // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19. № 1. С. 158–178.
10. Журавлева, Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н.А. Журавлева — Москва, — 2006. — 333 с.

**Gabdulina Ludmila Ivanovna**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: [llpv@mail.ru](mailto:llpv@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=292402](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402)

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/R-7502-2016>

## Proactive coping of representatives of different age groups and its value-semantic determinants

**Abstract.** The study verified the following assumptions: the presence of distinctive features in the proactive behavior of young people, middle-aged people and the elderly, and the presence of a relationship between the value and meaning orientations of the study participants and their strategies of proactive coping behavior. The empirical study involved 170 people. Its results are as follows.

Young people, middle-aged people, and the elderly who participated in the study have above-average levels of proactivity and proactive coping strategies.

Proactive coping with young people, middle-aged people and the elderly has noticeable distinguishing features; at the same time, there are more similarities than differences in the proactive coping behavior of young and middle-aged people, and the proactive coping behavior of older people has more features. For them, more than for younger respondents, more specific goal-setting and more detailed planning of actions are preferable. In combination with long-term reflection and preventive coping, «strategic overcoming» apparently provides older people with the opportunity to optimally dispose of their more limited resources than young people.

The degree of severity of most strategies increases markedly with age. At the same time, there is a noticeable trend towards greater instrumental concretization, which is especially clearly manifested in the elderly.

Proactive strategies are more closely related to accessibility (realization) than to the significance of respondents' values. The availability of the values «love», «interesting work», «self-confidence», «freedom», «happy family life», «financially secure life» can be considered as a significant coping resource of the study participants.

The pronouncement of the strategies: «proactive overcoming», «preventive overcoming», «search for instrumental support» is associated with the harmony of the value and motivational sphere of the respondents and with their general meaningfulness of life, the meaningfulness of the future.

**Keywords:** proactive coping; strategy of proactive coping behavior; value orientations; meaning-life orientations; value-semantic sphere; harmony/disharmony of the value-motivational sphere; proactive attitude