

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

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Секацкая, Е. О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками / Е. О. Секацкая // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf>

For citation:

Sekatskaya E.O. Study of the relationship between proactive coping strategies and emotional state, time perspective and personal characteristics. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 59PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 5.3.1

Секацкая Екатерина Олеговна

ЧУЗ «ЦКБ «РЖД — медицина», Москва, Россия

Медицинский психолог

Соискатель Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта

E-mail: Mus-ekaterina@yandex.ru

Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками

Аннотация. В статье приведены результаты эмпирического исследования взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками людей в период взрослости. Основной целью исследования предполагается определение детерминант проактивного совладающего поведения, в связи с этим актуальным становится поиск имеющихся значимых взаимосвязей для дальнейшей дифференциации факторов. Существующие в настоящее время исследования показывают каким важным звеном проактивное совладание является на пути к психологическому здоровью личности, но пока исследований в зарубежной психологии больше, чем в отечественной. При этом, проактивное совладание скорее ведет человека к развитию, чем стратегии избегания неудач, а также оказывает своё влияние на качество жизни, на ощущение удовлетворенности ей. Предположение о наличии взаимосвязи проактивных-копинг стратегий с эмоциональным состоянием определяется наличием взаимосвязи проактивного совладающего поведения и эмоционального совладания. Также отличительным аспектом проактивного совладания является то, что происходит оценка будущих стрессоров, то есть, предполагается возможная связь с временной перспективой. Поиск взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с личностными характеристиками определяется тем, что личность способна проявлять индивидуальный репертуар копинг-стилей и стратегий на основе имеющихся копинг-ресурсов (в том числе и личностных). Методом исследования выступает теоретический анализ и эмпирическая психодиагностика. Выборку для эмпирического исследования составили 144 респондента в возрастном периоде ранней и средней взрослости. По результатам корреляционного анализа продемонстрированы и описаны статически значимые связи между сформированность проактивных копинг-стратегий и эмоциональным состоянием, личностными характеристиками и временной перспективой.

Ключевые слова: проактивное совладание; личностные характеристики; эмоциональное состояние; временная перспектива

Введение

В данной статье мы рассмотрим взаимосвязь проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, восприятием временного континуума и личностными характеристиками. способность справляться со стрессом и трудностями играет огромную роль для успешного развития взрослых людей, так как это стимулирует их стремление к достижению важных личных целей и повышению уровня субъективного ощущений счастья. Особый интерес вызывает изучение способности людей предвидеть будущие угрозы и использовать стратегии, которые помогут им справиться с трудностями на ранней стадии, такие как стратегии проактивного совладания [1].

В данной работе проактивное совладание описывается как процесс, который позволяет обнаруживать и предотвращать возможные угрозы личным целям. Важные навыки проактивного совладания включают планирование, регулирование негативных эмоций, вызванных мыслями о стрессоре, и ментальное моделирование [2; 3].

Именно проактивное совладание связано с отдаленными сложностями, неопределенным будущим. Будущее для множества людей представляется актуальным, значимым вопросом. Возможность влиять на собственное будущее зависит от той картины мира, которая была сформирована ранее. Отличительным аспектом проактивного совладания является то, что будущие стрессоры или сложные жизненные ситуации оцениваются скорее, как вызов, нежели чем угроза. В поведенческом аспекте это выражается в выборе тех стратегий реактивного копинга, которые направлены на преодоление этих сложностей, а не на избегание или отрицание их [4]. Таким образом, проактивный копинг скорее ведет человека к его развитию, чем стратегии избегания неудач.

Тема проактивного совладания все активнее исследуется в психологии, но пока исследований в зарубежной психологии больше, чем в отечественной. В отечественной психологии активные исследования проактивного совладания начались фактически с 2015 года. При этом, данная тема все больше и больше становится актуальной в связи с оказываемым влиянием на успешную адаптацию индивида, в том числе на процессы саморегуляции. Проактивное совладание является одним из средств, которые могут влиять на психическое здоровье личности (возможно, и на физическое в случае рассмотрения психосоматического аспекта), на качество его жизни, на удовлетворенность жизнью [5].

Очевидно, что эмпирических исследований пока недостаточно, но даже проведенные исследования показывают каким важным звеном проактивное совладание является на пути к психологическому здоровью личности и, безусловно, это затрагивает все сферы жизни человека: семью, реализацию в профессии, социальную адаптацию. Современный мир — это новые тенденции в цифровизации, возросший объем коммуникации, связанный с распространением социальных сетей, высокие требования в профессиональной среде, постоянные вызовы внешнего мира. Такие изменения требуют затрат личностных ресурсов, а также владения теми навыками и личностными свойствами, которые помогают в совладании с трудностями, или их развитие [6].

Таким образом, проактивные копинг-стратегии — это позитивные стратегии, позволяющие активно преодолевать стрессовые ситуации и достигать поставленных целей [7]. Компоненты, предикторы, процессы проактивного копинга необходимо внимательно и детально исследовать, поскольку особенностью копинга является его осознанность.

И, понимая механизмы, значимые связи, предикторы, можно рассматривать проактивный копинг как навык, реализация которого приводит к позитивным улучшениям во всех важных жизненных сферах человека [8].

Материалы и методы исследования

Настоящее эмпирическое исследование было проведено среди 144 респондентов: 55 мужчин и 89 женщин. Средний возраст участников составил 38,6 лет, максимальный — 59 лет, минимальный — 21 год.

Респонденты были продиагностированы следующим пакетом методик:

1. «Шкала позитивного и негативного аффекта», в адаптации Осина Е.Н. (ШПАНА/PANAS).
2. «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой.
3. «Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5) Р. МакКрае и П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова.
4. Опросник «Проактивный копинг», в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина и Е.Р. Агадуллина.

Рассмотрим каждую методику подробнее.

«Шкала позитивного и негативного аффекта» (ШПАНА/PANAS) адаптирована Осиним Е.Н. (ШПАНА) на основе англоязычной методики PANAS, разработанной американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста.

Цель методики — диагностика эмоционального состояния. Содержит 2 шкалы: позитивный аффект (приятная вовлеченность, концентрация, энергичность) и негативный аффект (неприятная вовлеченность, вялость, уныние) [9].

«Опросник временной перспективы Зимбардо».

Цель опросника — диагностика системы отношений индивида к временному континууму, то есть оценки отношения к времени, оценки отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

Шкалы: «Негативное прошлое» и «Позитивное прошлое»; «Будущее», «Гедонистическое настоящее» «Фаталистическое настоящее» [10].

«Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5). Пятифакторный личностный опросник (Big5), авторы: Р. МакКрае, П. Коста. Цель — диагностика психологических характеристик личности. Основные шкалы: экстраверсия — интроверсия, привязанность — отделенность, контролирование — естественность, эмоциональность — сдержанность, игривость — практичность.¹

«Проактивный копинг», авторы: Э. Грингласс, Р. Шварцер, в адаптации Е.П. Белинской и А.В. Вечерина. Цель — изучение стратегий проактивного совладания.

Содержит 6 шкал: проактивное совладание, рефлексивное совладание, стратегическое планирование, превентивное совладание, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки [11].

¹ Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. — Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000 г. — 23 с.

Результаты и обсуждения

Для статистических расчётов с целью определения значимости взаимосвязей между проактивными копинг-стратегиями, эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками мы использовали метод корреляционного анализа по коэффициенту Пирсона [12].

Так данные о значимых взаимосвязях по шкалам методик «ШПАНА/PANAS» и «Опроснику проактивного совладающего поведения» представим в таблице 1:

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа данных методик «ШПАНА» и «Опросника проактивного совладающего поведения»

		Проактивное преодоление	Рефлексивное преодоление	Стратегическое планирование	Превентивное Преодоление
Шкала позитивного аффекта	Корреляция Пирсона	0,327**	0,095	0,233**	0,205**
Шкала негативного аффекта	Корреляция Пирсона	-0,263**	-0,204**	-0,214**	-0,161*

* — Корреляция значима на уровне 0,05; ** — Корреляция значима на уровне 0,01. Составлено автором

Анализируя данные, представленные в таблице 1, отметим, что обнаружены:

- Статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «позитивного аффекта» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = 0,327$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = 0,233$, при $p < 0,01$) и «превентивное преодоление» ($r = 0,205$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше выраженность состояние вовлеченности, высокой энергичности и концентрации личности, тем больше сформированность данных форм совладающего поведения.

- Статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «негативный аффект» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = -0,263$, при $p < 0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r = -0,204$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = -0,214$, при $p < 0,01$) и «превентивное преодоление» ($r = -0,161$, при $p < 0,01$). Таким образом, отметим, что субъективно переживаемое страдание является одним из факторов несформированности проактивных форм поведения. Чем выше субъективно переживаемое страдание, тем меньше сформированность способностей индивида к целеполаганию и саморегуляции, меньше способность к поиску альтернатив и меньше предвосхищение потенциальных стрессовых событий.

Полученные нами данные корреляционного анализа подтверждают проведенное ранее исследование Е.П. Белинской и соавторов. В данной работе определено, что наиболее сильная значимая взаимосвязь обнаруживается между «Проактивным копингом» и позитивным эффектом. То есть люди, с высокой сформированность проактивного совладания реже переживают негативные эмоции, так как это шкала близка к позитивному взгляду на жизнь и сформированной уверенности в своих силах.²

Так данные о значимых взаимосвязях по шкалам методик «Опросник временной перспективы» и «Опроснику проактивного совладающего поведения» представим в таблице 2:

² Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии / А.Д. Наследов. — [4-е изд., стер.]. — Санкт-Петербург: Речь, 2012 г. — 389 с.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа данных методик «Опросник временной перспективы» и «Опросник проактивного совладающего поведения»

		Проактив. преодол.	Рефлексив. преодол.	Стратег. план.	Превентив. преодол.	Поиск эмоц. подд.
Негативное прошлое	Коррел. Пирсона	-0,167*	-0,145	-0,114	-0,102	0,120
Гедонист. настоящее	Коррел. Пирсона	-0,046	-0,275**	-0,206*	-0,216**	0,175*
Будущее	Коррел. Пирсона	0,291**	0,451**	0,579**	0,401**	-0,043
Фаталист. настоящее	Коррел. Пирсона	0,028	-0,107	-0,150	-0,106	0,144
Позитивное прошлое	Коррел. Пирсона	-0,347**	-0,288**	-0,270**	-0,163	0,287**

* — Корреляция значима на уровне 0,05; ** — Корреляция значима на уровне 0,01. Составлено автором

Анализируя данные, представленные в таблице 2, отметим, что:

- Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалами «негативное прошлое» и «проактивное преодоление» ($r = -0,167$, при $p < 0,05$). То есть, чем больше восприятие индивидом своего прошлого, как отвратительного и полного разочарований, тем меньше сформированность проактивного копинг-поведения.

- Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «гедонистическое настоящее» и шкалами «рефлексивное преодоление» ($r = -0,275$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = -0,206$, при $p < 0,05$) и «превентивное преодоление» ($r = -0,175$, при $p < 0,01$). То есть чем больше у индивида выражено восприятие гедонистического настоящего, тем меньше сформированность способностей к оценке стрессоров, формированию целеориентированных планов действий и предвосхищение потенциальных стрессоров.

- Также обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «гедонистическое настоящее» и шкалой «поиск эмоциональной поддержки» ($r = 0,275$, при $p < 0,05$). То есть, чем больше у индивида выражено восприятие гедонистического настоящего, тем выше сформированность такого копинг-поведения, как поиск эмоциональной поддержки, которое заключается в разделении своих эмоций с другими людьми в ситуациях дистресса.

- Обнаружена статистически значимая корреляционная связь между шкалой «будущее» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = 0,291$, при $p < 0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r = 0,451$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = 0,579$, при $p < 0,01$) и «превентивное преодоление» ($r = 0,401$, при $p < 0,01$). То есть, чем выше у личности ориентация целей и планов на будущее, тем больше сформированность целеполагания, оценка возможных стрессоров, предвосхищение потенциальных стрессоров.

- Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «позитивное прошлое» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = -0,347$, при $p < 0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r = -0,280$, при $p < 0,01$) и «стратегическое планирование» ($r = -0,270$, при $p < 0,01$). Таким образом, чем больше выражена степень принятия собственного прошлого как опыта развития, тем меньше сформированность проактивных, рефлексивных и стратегических форм совладающего поведения. Так же отмечается значимая положительная корреляционная связь по шкале «позитивное прошлое» и по шкале «поиск эмоциональной поддержки» ($r = 0,287$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше выражена степень принятия собственного прошлого как опыта развития, тем больше индивид регулирует эмоциональный дистресс путём разделения чувств с другими людьми.

Наши данные подтверждают ранее проведенные исследования взаимосвязи проактивных копингов и временной перспективы. Так, проактивные стратегии ориентированы на будущее, они создают ресурсы (оптимизм, самоконтроль, поиск смысла и проч.) для будущего совладания [13; 14].

Так данные о значимых взаимосвязях по шкалам методик «Big5» и «Опроснику проактивного совладающего поведения» представим в таблице 3:

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа данных методик «Big5» и «Опросник проактивного совладающего поведения»

		Проактив. преод.	Рефлекс. преод.	Стратег. план.	Превент. преод.	Поиск инструм. под.	Поиск эмоц. под.
Экстраверсия — интроверсия	Корреляция Пирсона	0,370**	0,015	0,101	0,084	0,155*	-0,083
Привязанность — обособленность	Корреляция Пирсона	0,314**	0,279**	0,312**	0,236**	0,159*	0,195**
Самоконтроль поведения — импульсивность	Корреляция Пирсона	0,322**	0,512**	0,530**	0,447**	-0,058	-0,022
Эмоцион. неустойчивость — эмоцион. устойчивость	Корреляция Пирсона	-0,276**	-0,091	-0,210**	-0,105	0,123	0,076
Экспрессивность — практичность	Корреляция Пирсона	0,169*	-0,064	0,097	-0,039	0,175*	0,232**

* — Корреляция значима на уровне 0,05; ** — Корреляция значима на уровне 0,01. Составлено автором

Анализируя данные таблицы 3, отметим, что:

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «экстраверсия-интроверсия» и шкалой «проактивное преодоление» ($r = 0,370$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как экстраверсия (по составляющим активность, доминирование, общительность и привлечение внимания), тем больше будет сформирована такая форма совладающего поведения, как проактивное преодоление, которая заключается в целеполагании.
- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «экстраверсия-интроверсия» и шкалой «поиск инструментальной поддержки» ($r = 0,155$, при $p < 0,05$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как экстраверсия (по составляющим общительность и привлечение внимания), тем больше будет сформирована такая форма совладающего поведения, как поиск инструментальной поддержки, которая заключается в получении информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения.
- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «привязанность-обособленность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = 0,314$, при $p < 0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r = 0,279$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = 0,312$, при $p < 0,01$), «превентивное преодоление» ($r = 0,236$, при $p < 0,01$), «поиск инструментальной поддержки» ($r = 0,159$, при $p < 0,05$), «поиск эмоциональной поддержки» ($r = 0,155$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как привязанность (по составляющим теплота, сотрудничество, понимание, доверчивость, уважение других), тем больше будут сформированы различные формы проактивного совладающего поведения.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «самоконтроль поведения — импульсивность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = 0,322$, при $p < 0,01$), «рефлексивное преодоление» ($r = 0,512$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = 0,530$, при $p < 0,01$), «превентивное преодоление» ($r = 0,447$, при $p < 0,05$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как самоконтроль поведения (по составляющим аккуратность, ответственность, предусмотрительность, самоконтроль и настойчивость), тем больше будут сформированы формы совладающего поведения, которые заключаются в целеполагании, анализе стрессовых ситуаций и предвосхищении потенциальных стрессоров.

- Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = -0,276$, при $p < 0,01$), «стратегическое планирование» ($r = -0,210$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как эмоциональная неустойчивость (по составляющим тревожность, депрессивность, эмоциональная лабильность, напряженность, самокритика), тем меньше будут сформированы такие формы совладающего поведения, которые заключаются в способностях к целеполаганию и созданию плана действий.

- Обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «экспрессивность — практичность» и шкалами «проактивное преодоление» ($r = 0,169$, при $p < 0,05$), «поиск инструментальной поддержки» ($r = 0,175$, при $p < 0,05$), «поиск эмоциональной поддержки» ($r = 0,232$, при $p < 0,01$). То есть, чем больше сформировано такое личностное качество, как экспрессивность (любопытность, артистичность и сенситивность), тем больше будут сформированы такие формы совладающего поведения, которые заключаются в целеполагании, в получении информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения, в разделении чувств с другими людьми.

Наши данные также подтверждаются ещё самыми первыми исследования в области проактивного совладания, в которых было определено, что проактивный копинг среди людей с определенными личностными особенностями: хорошо развитым самоконтролем, высокой самооценкой, высоким уровнем оптимизма и др. [15].

Таким образом, эмоциональное состояние, отношение к временному континууму и личностные характеристики могут в перспективе дальнейшего исследования рассматриваться как факторы выраженности сформированности проактивного и превентивного совладания. Так, респонденты с «позитивным эмоциональным аффектом», с развитым целеполаганием, принятием своего прошлого, с развитыми экстраверсией, привязанностью, экспрессивностью и самоконтролем демонстрируют большую сформированность проактивных копинг-стратегий. Полученные новые данные могут быть актуальны при разработке психологического сопровождения, направленного на развитие проактивных копинг-стратегий среди взрослых людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в период взросления: соотношение механизмов психологических защит, реактивного и проактивного совладания // Методология, теория, история психологии личности / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С. 680–689.

2. Schwarzer R. Stress, resources, and proactive coping // *Applied Psychology: An International Review*. 2001. — Т. 50. — С. 400–407.
3. Greenglass E. Proactive coping and quality of life management / E. Frydenberg (Ed.) // *Beyond coping: meeting goals, vision and challenges*. Oxford: Oxford University Press, 2002. С. 37–62.
4. Секацкая, Е.О. Временная перспектива личности как детерминанта проактивного копинг-поведения / Е.О. Секацкая // *Наука: комплексные проблемы*. — 2020. — № 2(16). — С. 19–24.
5. Воищева Н.М. и др. Индивидуально-психологические особенности реактивного, активного и проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. — 2018. — № 2(156). — С. 314–319.
6. Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности [Электронный ресурс] // *Психологические исследования (электронный журнал)*. 2015. Т. 8. № 40. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/557> (дата обращения: 01.02.2024 г.).
7. Бехтер А.А., Гагарин А.В., Филатова О.А. Реактивное и проактивное совладающее поведение у российских студентов первого года обучения: диагностика и возможности развития // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. — 2021. — Т. 18. — № 1, С. 85–103.
8. Куфтяк, Е.В. Связь проактивного совладания и индивидуально-личностных показателей в период взрослости / Е.В. Куфтяк, Е.О. Секацкая // *Ананьевские чтения — 2021: Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 19–22 октября 2021 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков*. — Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. — С. 682–683.
9. Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2012 г. Т. 9, № 4. С. 91–110.
10. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // *Психологическая диагностика*. 2007 г. № 5. С. 85–105.
11. Белинская, Е.П., Вечерин, А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // *Социальная психология и общество*, 2018 г., Том 7. № 3 — С. 192–211.
12. Белинская, Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности. *Клиническая и специальная психология*, 2018 г. Том 7. № 3. С. 192–211.
13. Frydenberg, E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes // *Australian Journal of Psychology*. 2014. Т. 66. № 2. С. 82–92. doi: 10.1111/ajpy.12051.
14. Ouwehand, C., de Ridder D., Bensing J. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults // *Personality and Individual Differences*. 2008. Т. 45. № 1. С. 28–33. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.013.
15. Aspinwall, L., Taylor S. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // *Psychological Bulletin*. 1997. Т. 121. № 3. С. 417–436. doi: 10.1037//0033-2909.121.3.417.

Sekatskaya Ekaterina Olegovna

Russian Railways-Medicine, Moscow, Russia
E-mail: Mus-ekaterina@yandex.ru

Study of the relationship between proactive coping strategies and emotional state, time perspective and personal characteristics

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the relationship of proactive coping strategies with the emotional state, time perspective and personal characteristics of people during adulthood. The main purpose of the study is to determine the determinants of proactive coping behavior, in this regard, it becomes relevant to search for existing significant relationships for further differentiation of factors. Current research shows what an important link proactive coping is on the way to personal psychological health, but so far there are more studies in foreign psychology than in domestic. At the same time, proactive coping leads a person to development rather than a strategy of avoiding failures, and also has its effect on the quality of life, on the feeling of satisfaction with it. The assumption that there is a relationship between proactive coping strategies and an emotional state is determined by the presence of a relationship between proactive coping behavior and emotional coping. Also, a distinctive aspect of proactive coping is that there is an assessment of future stressors, that is, a possible connection with a time perspective is assumed. The search for the relationship between proactive coping strategies and personal characteristics is determined by the fact that a person is able to manifest an individual repertoire of coping styles and strategies based on available coping resources (including personal ones). The research method is theoretical analysis and empirical psychodiagnostics. The sample for the empirical study consisted of 144 respondents in the age period of early and middle adulthood. According to the results of the correlation analysis, statistically significant links between the formation of proactive coping strategies and emotional state, personal characteristics and time perspective are demonstrated and described.

Keywords: proactive coping; proactive coping strategies; personal characteristics; emotional state; emotional coping; time perspective