

ПРОАКТИВНА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ У КОНТЕКСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Klymenko I. V. Specifics of proactive copying-behavior of cadets in the context of the psychological support program / I. V. Klymenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 38. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2017. – P. 215–226.

I. V. Klymenko. Specifics of proactive copying-behavior of cadets in the context of the psychological support program. The article presents the results of a study of proactive coping-behavior of cadets-future law enforcement officers in the framework of the psychological support for vocational training. It is shown that proactive coping behavior is a multidimensional construct that includes a set of types of coping behavior. They include, first of all, goal-setting and proactive self-regulation to achieve the set goals, as well as the formation and accumulation of resources. The advantage of proactive coping is the detection of stressors at an early stage, which causes less expenditure of resources to combat them, and consequently, resources are remained available for other activities. It is revealed that the psychological support of cadets promotes the assimilation of proactive coping-behavior, which in turn allows more positive assessment of what is happening, accumulates personal resources and prevents their waste. It is proactive coping behavior that includes measures to create common resources that contribute to the attainment of the set goals, and also are aimed at personal and professional growth of future law enforcers. It is concluded that cadets-future law enforcers in the process of the program of psychological support for professional training tend to use a wide range of proactive coping strategies that require the presence of highly developed social skills. The article raises the question of the need to develop a set of special psychocorrectional programs aimed at effective use of proactive coping by cadets, which help to cope of difficult life situations, oriented to future professional activities and contributing to the development of personal resources. It is proactive coping that opens up new prospects for self-development of the personality, including in terms of personal and professional self-improvement of the future law-enforcer.

Key words: coping-behavior, cadets, personal resources, law enforcement officers, proactive coping-behavior, psychological support.

І. В. Клименко. Проактивна копінг-поведінка у курсантів – майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки. У статті представлено результати дослідження проактивної копінг-поведінки у курсантів – майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки.

Показано, що проактивна долаюча поведінка є багатовимірним конструктом, який включає сукупність типів копінг-поведінки. До них належать, насамперед, цілепокладання і проактивна саморегуляція з досягнення поставлених цілей, а також формування і накопичення ресурсів. Перевагою проактивного копіngu є виявлення стресорів на ранній стадії, що обумовлює менше витрачання ресурсів на боротьбу з ними, а отже, ресурси залишаються доступними для інших видів діяльності.

Виявлено, що психологічний супровід професійної підготовки курсантів сприяє засвоєнню проактивної копінг-поведінки, що дозволяє, у свою чергу, позитивніше оцінювати те, що відбувається, акумулювати особистісні ресурси і перешкоджати їх розтраті. Саме проактивна долаюча поведінка включає заходи зі створення загальних ресурсів, які сприяють досягненню поставлених цілей, а також спрямовані на особистісно-професійне зростання майбутніх правоохоронців.

Зроблено висновок, що курсантам – майбутнім правоохоронцям у процесі програми психологічного супроводу професійної підготовки властиво використовувати широкий спектр проактивних копінг-стратегій, які вимагають наявності високорозвинених соціальних умінь.

У статті поставлено питання про необхідність розробки комплексу спеціальних психокорекційних програм, спрямованих на ефективне використання курсантами проактивних копінгів, які допомагають долати складні життєві ситуації, орієнтовані на майбутню професійну діяльність і сприяють розвитку особистісних ресурсів. Саме проактивне подолання відкриває нові перспективи саморозвитку особистості, у тому числі й у плані особистісно-професійного самовдосконалення майбутнього правоохоронця.

Ключові слова: копінг-поведінка, курсанти, особистісні ресурси, правоохоронці, проактивна копінг-поведінка, психологічний супровід.

Постановка проблеми. Складності опанування кризами учбової і соціальної ситуації переживаються студентами в різні періоди навчання. Різноманітні ускладнення пов'язані з виникненням нової соціальної ситуації розвитку, яка висуває підвищені вимоги до адаптаційних можливостей студентів, усвідомлення неможливості вирішувати виникаючі проблеми звичним способом, які, переважно, супроводжуються негативними емоційними станами (тривожністю, почуттями неповноцінності,

неспроможності, безпорадності тощо). Курсанти – правоохоронці освітніх установ особливо переживають специфічні ситуації, пов’язані не лише з їх інтенсивним фізичним і особистісним формуванням, супутнім юнацькому віку, але і з підвищеною напруженістю учбової та службової діяльності, необхідністю відповідати високим вимогам сучасної системи поліції – кризові ситуації життєдіяльності. Це підтверджує необхідність розробки цільових програм навчання курсантів методикам конструктивно-го подолання кризових ситуацій життєдіяльності. Недостатньо конструктивне подолання кризових ситуацій позначається не лише на особистісному розвитку курсантів, але й на успішності їх адаптації до вимог правоохоронної системи, а також на професійному і моральному становленні майбутніх офіцерів поліції [1, с. 1].

Перспективи інтеграції української правоохоронної системи до міжнародної, зокрема – європейської правової системи, а також зростання вимог із боку суспільства до діяльності правоохоронних органів України обумовлюють необхідність пошуку шляхів удосконалення практичної підготовки майбутніх правоохоронців, у тому числі шляхом використання напрацювань у галузі практичної психології [3, с. 196].

Важливою складовою професійної підготовки курсантів-правоохоронців, зважаючи на особливості їхньої навчально-службової діяльності, яка вирізняється специфічними рисами та досить жорсткою регламентацією, можна вважати застосування спеціальних заходів психологічного супроводу такої діяльності, що науково обґрунтовано й аргументовано у працях Г. Р. Дубровинського, О. В. Іванової, В. В. Конопльова, М. С. Корольчука та В. М. Крайнюк, І. П. Марчука, А. Н. Несіна, О. В. Тімченка, О. М. Тогочинського, Г. Г. Штефанича та інших.

Водночас слід зазначити, якщо вирішення психологічного супроводу службової діяльності правоохоронців уже певною мірою знайшло своє відображення у працях Ю. Б. Ірхіна, О. М. Корнева, М. Н. Курка, С. Ю. Лебедевої та О. В. Тімченка, О. В. Нічик, В. І. Розова та ін., то проблема психологічного супроводу навчально-службової діяльності курсантів ще не набула цілісного вирішення і висвітлена в сучасних наукових дослідженнях лише фрагментарно [7, с. 3].

У дослідженні процесу учбово-професійної адаптації курсантів актуалізується питання про копінг-поведінку. Це пов’язано з тим, що діяльність майбутнього правоохоронця базується на виконанні специфічних завдань в умовах ризику для життя з ви-

користанням техніки і бойової зброї і подоланні певного обсягу труднощів, обумовлених професійним середовищем і організацією міжособистісного спілкування, регламентованих системою професійних норм.

Проблема кризових ситуацій актуальна для кожної людини. У процесі життєдіяльності особа постійно стикається з необхідністю вирішення складних і різноманітних завдань, які спричиняють за собою ситуації, що викликають утруднення в здійсненні таких дій. Напруженість характеру ситуації, в якій відбувається діяльність, прямо пропорційна суб'єктивній значущості діяльності для виконавця і мірі його відповідальності за результат. Намагаючись упоратися з кризовою ситуацією, особа шукає психологічну підтримку, включається в діяльність, компенсуючу тривожні переживання та високу самооцінку, при цьому застосовуючи стратегії долаючої поведінки, не завжди конструктивні. Недостатність долаючої поведінки може проявлятися у великих нервових і емоційних витратах, розчаруваннях, заниженні самооцінки і застосуванні захисних механізмів, що негативно впливає на процес розвитку особистості. Емпіричні дослідження показують, що для подолання ситуацій різної міри складності людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії), спираючись при цьому на особистісний досвід і психологічні резерви (особистісні ресурси, копінг-ресурси). Успішність подолання кризових ситуацій життєдіяльності багато в чому визначається застосуванням суб'єктом конструктивних, адаптивних, просоціальних копінг-стратегій, які, у свою чергу, пов'язані з копінг-ресурсами особистості [1, с. 1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг (від англ. *to cope* – долати) як окрема психологічна проблема і галузь досліджень склалася досить недавно, на початку 60-х рр. ХХ століття. Вперше термін «копінг» (*coping*) використала Л. Мерфі, що вивчала способи подолання дітьми криз розвитку, до яких віднесла активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою [4].

Здебільшого, у вітчизняній психології дослідження копінгу відбуваються на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів (І. Ф. Аршава, О. В. Брюханов, О. О. Назаров, Е. Л. Носенко, Т. Л. Ряполова, О. І. Склень, О. В. Тімченко) або констатації того, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками (І. О. Корнієнко, О. Є. Самара, Т. А. Ткачук, Д. В. Штриголь). Також деякими українськими

авторами було здійснено огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт із питань копінгу (Е. Л. Носенко, З. А. Сивогракова, В. І. Шебанова). Натомість спроби узагальнити та концептуалізувати різноманітні аспекти проблеми подолання практично відсутні [4, с. 1].

Під поняттями «подолання стресу» і «копінг-поведінка» розуміються різноманітні форми активності людини, що охоплюють усі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Подолання вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливість звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, але й при необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подіях. Подолання, як правило, націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом і умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним чинникам або стресовим реакціям. «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [4, с. 24].

Зараз у сучасній психології представлено низку досліджень, у яких описується модель упередженого подолання, орієнтованого на майбутнє, або проактивне подолання. При вивченні проактивного копінгу дослідження спрямовані на визначення ресурсів, які будуть здатні попередити важку ситуацію, яка насувається.

Із точки зору В. М. Ялтонського, проактивне подолання розглядається як комплекс процесів, за допомогою яких люди передбачають або виявляють потенційні стресори і діють заздалегідь, із метою запобігання їх впливу, поки не виникла важка ситуація. Отже, ця поведінка розглядається як поєднання процесів саморегуляції та подолання [8].

Як зазначає R. Schwarzer, проактивну опановуючу поведінку слід розглядати як метод оцінки майбутніх цілей і створення оптимальних умов для успішного їх досягнення [10].

На думку А. І. Єрзіна, важливою особливістю проактивної копінг-поведінки є те, що при цьому типі поведінки особа схильна активно використовувати ресурси навколишніх людей (інформаційні (інструментальні) й емоційні ресурси) [2].

Проактивне подолання може бути представлено через низку взаємопов'язаних між собою компонентів: накопичення ресурсів (соціальних, фінансових, часу тощо), які в подальшому можуть бути використані для попередження або нейтралізації майбутніх втрат; усвідомлення потенційних стресорів; оцінка потенційних стресорів на початковому етапі; завчасні, підготовчі спроби подолання; висновок і здійснення зворотного зв'язку про успішність досконалих спроб подолання [9].

Також проактивна копінг-поведінка оцінюється як позитивніша поведінка, оскільки вона заснована на розумінні подій, що відбуваються, тоді як реактивне подолання спирається на оцінку ризику, тобто зовнішні наслідки завжди оцінюються негативно, як можлива загроза [5].

Останнім часом розробляється проблема ресурсів проактивного подолання. У зарубіжних дослідженнях вказується на те, що при реалізації проактивного копіngu відбувається створення, розвиток і накопичення ресурсів, яких не існувало раніше. Окрім цього, здійснюється підтримка ресурсів, які є в наявності у людини, і захист тих ресурсів, які перебувають під загрозою.

У моделі ресурсів Р. Wong також особлива увага приділяється проактивним процесам подолання стресу. До проактивних процесів автор відносить випадки, коли людина постійно розвиває свої ресурси і розумно уникає ризиків, і тим сам зменшується вірогідність розвитку стресу. Система ресурсів представлена таким ресурсами, як психологічні, інтелектуальні, духовні, соціальні, фізичні, фінансові, культурні й умови середовища. Реактивне подолання можливе з моменту первинної оцінки ситуації як проблеми. На цьому етапі дотримання низки важливих умов призводить до ефективного подолання. Ці умови включають реальну оцінку, яка ґрунтується на об'єктивному визначенні вимог і наявних ресурсів, а також відповідність вибраних стратегій характеру стресу [11].

Як зазначає О. С. Старченкова, ресурси проактивної копінг-поведінки є внутрішніми і зовнішніми можливостями і засобами особи, мобілізація яких дозволяє їй реалізувати програми і стра-

тегії поведінки для передбачення і подолання важких життєвих ситуацій [6, с. 52]. Отже, у дослідженнях О. С. Старченкової описуються такі особистісні ресурси проактивної долаючої поведінки, як тимчасова орієнтація на майбутнє, цільова орієнтація як здатність ставити короткострокові й довгострокові цілі, а також певний набір особистісних властивостей (товариськість, яка забезпечує доступність ресурсів соціальної підтримки, емоційна стійкість, самоконтроль, наполегливість, організованість). При цьому було виділено особистісні ресурси, які перешкоджають реалізації проактивного подолання (тривожність і безпечність) [6, с. 60].

Як особистісні ресурси проактивної копінг-поведінки А. І. Єрзін пропонує розглядати проактивні переконання, ідеали, принципи й установки; оптимізм, надію і впевненість у собі; спонтанність; метамотивацію; життєстійкість; самоефективність [2].

Проблема стресу та копінг-поведінки в професійній діяльності правоохоронців добре висвітлена у сучасній літературі (А. П. Шихова, Є. М. Пономаренко, В. І. Солдатов, І. Б. Лебедев, М. М. Калашникова, В. Ю. Рибніков, Л. І. Вассерман, П. М. Кога і Є. С. Молчанова та інші).

Зараз в Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджують О. І. Склень, О. Є Самара, З. А. Сивогракова, М. В. Кожанова Я. А. Плужник, І. О. Корнієнко, Л. А. Колесніченко; А. В. Якимчук, Г. В Чухраєва, В. В. Доценко, М. М. Дідух, А. В. Колчигіна, А. Є. Левенець та інші.

Тому саме у процесі навчання в межах психологічного супроводу необхідно здійснювати цілеспрямовану роботу щодо надання допомоги курсантам, які перебувають у кризових ситуаціях життєдіяльності, а також з навчання конструктивним, проактивним стратегіям копінг-поведінки. Необхідність подібної роботи, на тлі жорстких вимог до особистісних і професійних якостей майбутніх офіцерів, обумовлює тему дослідження як актуальну в науковому, теоретичному і практичному відношенні.

Мета дослідження – вивчити проактивну копінг-поведінку в курсантів у контексті програми психологічного супроводу в процесі підготовки правоохоронців.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти Харківського національного університету внутрішніх справ. У ході дослідження було виділено дві групи курсантів: перша група – курсанти, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу; друга група – курсанти, які

навчаються у звичайних умовах. У якості психодіагностичного інструменту було використано опитувальник проактивної копінг-поведінки (англ. Proactive Coping Inventory, PCI), призначений для діагностики особистісних характеристик, які готують людину до проживання стресової ситуації і виходу з неї з підвищеними особистісними ресурсами. Методика розроблена Green-glas, Schwarzer і Taubert у 1999 році й адаптована Є. С. Старченковою в 2009 році.

Результати дослідження проактивної копінг-поведінки в курсантів із різними умовами навчання подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники проактивної копінг-поведінки у курсантів
із різними умовами навчання (M±m)**

Шкали	Групи		t	p
	Перша	Друга		
Проактивне подолання	40,25±0,92	38,71±1,12	2,26	0,05
Рефлексивне подолання	30,42±1,21	29,72±1,16	0,48	–
Стратегічне планування	9,82±0,52	7,62±0,51	2,17	0,05
Превентивне подолання	26,79±1,11	27,14±1,12	0,12	–
Пошук інструментальної підтримки	19,2±0,92	17,14±0,81	2,14	0,05
Пошук емоційної підтримки	10,71±0,42	12,51±0,62	2,04	0,05

Примітка: Перша група – курсанти, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу; друга група – курсанти, які навчаються у звичайних умовах.

Із результатів, наведених у таблиці, ми бачимо, що за шкалою «Проактивне подолання» було виявлено статистично достовірні відмінності (40,25±0,92 та 38,71±1,12, при $p \leq 0,05$). Тобто курсанти, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу, віддають перевагу постановці важливих для особи цілей, а також процесу саморегуляції з досягнення цих цілей, що сприяє використанню зусиль із формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей і сприяють особистісному зростанню, на відміну від курсантів, які навчаються у звичайних умовах.

За такою шкалою, як «Стратегічне планування», було зареєстровано статистично достовірні відмінності (9,82±0,52 та 7,62±0,51, при $p \leq 0,05$). Тобто, курсантам, які навчаються в кон-

тексті програми психологічного супроводу, властиво у складних життєвих ситуаціях створювати чітко продуманий, цілеорієнтований план дій, у якому наймасштабніші цілі розділяються на підцілі, управління та досягнення яких стає доступнішим, ніж курсантам другої групи.

Також курсантам першої групи достовірно притаманно використовувати такий проактивний копінг, як «Пошук інструментальної підтримки», на відміну від курсантів, які навчаються у звичайних умовах ($19,2 \pm 0,92$ та $17,14 \pm 0,81$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить, що курсанти, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу, в період подолання стресу намагаються отримувати інформацію, поради та зворотній зв'язок від безпосереднього соціального оточення.

У свою чергу курсанти, які навчаються в звичайних умовах, у складних життєвих ситуаціях достовірно використовують такий копінг, як «Пошук емоційної підтримки» ($12,51 \pm 0,62$ та $10,71 \pm 0,42$, $p \leq 0,05$), на відміну від курсантів першої групи. Це свідчить про те, що курсанти другої групи орієнтовані на регуляцію емоційного дистресу шляхом розділення відчуттів з іншими, пошуку співчуття і спілкування з людьми з безпосереднього соціального оточення.

За такими шкалами, як «Рефлексивне подолання» та «Превентивне подолання», статистично достовірних відмінностей між групами досліджуваних не було зареєстровано. Це свідчить, що курсанти обох груп практично не проявляють роздуми про можливі поведінкові альтернативи шляхом порівняння їх можливої ефективності, а також не завжди можуть передбачити потенційні стресори та нейтралізувати негативні наслідки до того, як настане можлива стресова подія.

Висновки. Дослідження проактивної копінг-поведінки в курсантів у контексті програми психологічного супроводу в процесі підготовки правоохоронців дозволяє зробити такі висновки.

1. У складних життєвих ситуаціях курсанти, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу, намагаються чітко продумати план дій, спрямувати зусилля на формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей і сприяють особистісному зростанню, а також отримують інформацію, поради та зворотній зв'язок від безпосереднього соціального оточення людини в період подолання стрес-факторів.

2. Курсанти, які навчаються у звичайних умовах, у період подолання складних життєвих ситуацій перш за все намагаються отримати емоційну підтримку, яка орієнтована на регуляцію

емоційного дистресу шляхом розподілу почуттів з іншими, пошуку співчуття і спілкування з людьми з безпосереднього соціального оточення.

Загалом курсантам, які навчаються в контексті програми психологічного супроводу, властиво використовувати великий спектр проактивних копінг-стратегій, які засновані на тому, що життя спрямовується індивідуальними, а не зовнішніми чинниками, і вони несуть відповідальність за ті події, які з ними відбуваються. Тому вони схильні до позитивної оцінки того, що відбувається, акумулюють особистісні ресурси, уникають їх розтрати, а у разі стресу – здатні до їх швидкої мобілізації, що вимагає наявності високорозвинених соціальних умінь.

Перспективою подальших досліджень цієї проблеми є цільне застосування на практиці спеціальних психокорекційних програм, спрямованих на ефективне використання курсантами проактивних копінгів, які допомагають подолати складні життєві ситуації. Саме проактивний копінг орієнтований на майбутнє, що об'єднує процеси особистісного управління якості життя з саморегуляцією для досягнення мети та сприяє розвитку особистісних ресурсів. Із метою більшої ефективності реалізація психокорекційних програм модифікації копінг-поведінки можлива у контексті психологічного супроводу в процесі підготовки майбутніх правоохоронців.

Список використаних джерел

1. Грозная Т. А. Психологическое сопровождение жизнедеятельности курсантов образовательных учреждений МВД России в кризисных ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 «Юридическая психология» / Т. А. Грозная. – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
2. Ерзин А. И. Проблема проактивности в психологии здоровья [Электронный ресурс] / А. И. Ерзин // *ВВ: Психология и психотехника*. – 2014. – № 1. – Режим доступа : <http://e-notabene.ru>. – Дата доступа : 02.08.2017 г.
3. Євдокімова О. О. Зміст та форми психологічної підтримки особистісно-професійного розвитку курсантів ОВС / О. О. Євдокімова // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. – 2012. – № 1009. – Вип. 49. – С. 196–200.
4. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна. – К., 2013. – 477 с.

5. Сирота Н. А. Исследование проактивного совладающего поведения у больных психотипическим расстройством [Электронный ресурс] / Н. А. Сирота, М. А. Ярославская // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2014. – № 1 (24). – Режим доступа : <http://mprj.ru>. – Дата доступа : 02.08.2017 г.
6. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Сер. 12. – 2012. – Вып. 1. – С. 51–62.
7. Чегі Т. Т. Психологічний супровід навчально-службової діяльності курсантів-правоохоронців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. Т. Чегі. – К., 2009. – 19 с.
8. 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>. – Дата доступа : 01.08.2017 г.
9. 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.
10. 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.
11. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource-congruence model / P. T. Wong // Stress medicine. – 1993. – № 3, vol. 9. – P. 51–60.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Groznaja T. A. Psihologicheskoe soprovozhdenie zhiznedejatel'nosti kursantov obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii v krizisnyh situacijah : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.06 «Juridicheskaja psihologija» / T. A. Groznaja. – Sankt-Peterburg, 2012. – 20 s.
2. Erzin A. I. Problema proaktivnosti v psihologii zdorov'ja [Jelektronnyj resurs] / A. I. Erzin // NB: Psihologija i psihotehnika. – 2014. – № 1. – Rezhim dostupa : <http://e-notabene.ru>. – Data dostupa : 02.08.2017 g.
3. Jevdokimova O. O. Zmist ta formy psihologichnoi' pidtrymky osobystisno-profesijnogo rozvytku kursantiv OVS / O. O. Jev-

- dokimova // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu imeni V. N. Karazina. Serija : Psihologija. – 2012. – № 1009. – Vyp. 49. – S. 196–200.
4. Rodina N. V. Psihologija koping-povedinky: systemne modeljuvannja : dys. ... dokt.ora psychol. nauk : 19.00.01 / Natalija Volodymyrivna Rodina. – K., 2013. – 477 s.
 5. Sirota N. A. Issledovanie proaktivnogo sovladajushhego povedenija u bol'nyh shizotipicheskim rasstrojstvom [Jelektronnyj resurs] / N. A. Sirota, M. A. Jaroslavskaja // Medicinskaja psihologija v Rossii : jelektron. nauch. zhurn. – 2014. – № 1 (24). – Rezhim dostupa : <http://mprj.ru>. – Data dostupa : 02.08.2017 g.
 6. Starchenkova E. S. Resursy proaktivnogo sovladajushhego povedenija / E. S. Starchenkova // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. – Ser. 12. – 2012. – Vyp. 1. – S. 51–62.
 7. Chegi T. T. Psihologichnyj suprovid navchal'no-sluzhbovoi' dijial'nosti kursantiv-pravoohoronciv : avtoref. dys. ... kand. psychol. nauk : 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psihologija» / T. T. Chegi. – K., 2009. – 19 s.
 8. Jaltonskij V. M. Sovremennye teoreticheskie podhody k issledovaniju sovladajushhego povedenija [Jelektronnyj resurs] / V. M. Jaltonskij // Medicinskaja psihologija v Rossii : jelektron. nauch. zhurn. – 2010. – № 1. – Rezhim dostupa : <http://medpsy.ru>. – Data dostupa : 01.08.2017g.
 9. 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.
 10. 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.
 11. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource-congruence model / P. T. Wong // Stress medicine. – 1993. – № 3, vol. 9. – P. 51–60.

Received June 20, 2017

Revised July 18, 2017

Accepted August 16, 2017