

І. І. Приходько, Я. В. Мацегора, М. С. Байда

### «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»: МОДИФІКАЦІЯ, АПРОБАЦІЯ, ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ

*Описано процедуру модифікації та стандартизації експрес-версії методики «Опитувальник проактивного подолання стресу». Наведено особливості модифікації та створення експрес-опитувальника, його апробацію на вибірці українських військовослужбовців після участі в інтенсивних бойових діях. Визначено показники внутрішньої погодженості структури опитувальника ( $\alpha$ -Кронбаха та взаємкореляція), її валідності (кореляція зі шкалами психодіагностичних методик). Здійснено нормування опитувальника для військовослужбовців після участі в інтенсивних бойових діях, розроблено систему оцінювання й інтерпретації одержаних результатів. Доведено доцільність використання модифікованого опитувальника для прогнозування копінг-поведінки військовослужбовців.*

**Ключові слова:** стрес, проактивність особистості, копінг, військовослужбовці.

**Постановка проблеми.** З початком широкомасштабних бойових дій і залученням до них великої кількості українських військовослужбовців гостро постало питання діагностики і профілактики бойового стресу. Це пов'язано з тим, що практично всі комбатанти відчувають бойовий стрес [1]. Бойовий стрес проявляється у вигляді гострих стресових реакцій, афективних та тривожних розладів, адиктивної та делінквентної поведінки, розладів адаптації, вчинення суїцидів [2]. Ці прояви можуть мати негайні, довгострокові та відстрочені ментальні наслідки. У той час як більшість військовослужбовців здатні адекватно справлятися із цими стресорами, інші стають настільки пригніченими, що їхній ментальний захист виснажується, викликаючи психологічний зрив [3]. Під час війни комбатанти стикаються з постійною небезпекою не тільки тоді, коли виконують бойові завдання. Вони борються із самотністю, ізоляцією, вимушеною розлукою зі своїми близькими та неможливістю задоволення їхніх фізичних потреб у відпочинку, їжі, питві, сні тощо [4]. До величезного стресу додається непередбачуваність сучасної війни, зокрема ризик застосування зброї масового ураження, дефіцит озброєння та боєприпасів, асиметричні бойові дії, що ускладнює прогнозування місця і часу наступного зіткнення. Надалі ці зміни у деяких військовослужбовців можуть трансформуватися у відстрочену реакцію на стресову подію загрозливого чи катастрофічного характеру і викликати ментальні розлади [5]. Тому надзвичайної актуальності набуває тема розроблення психодіагностичного інструментарію, що допоможе психологам вибирати стратегії подолання наслідків впливу бойового стресу, прогнозувати ймовірність і повноту відновлення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У той час як у традиційних дослідженнях стресу здебільшого наголошується на тому, як людина може реагувати, коли відчуває стрес, деякі дослідження проблеми подолання стресу (копінгу) фокусуються на діях, які можна зробити до того, як відбудеться стресова подія [6]. Аналіз наукової літератури засвідчив, що це особливо матеріалізувалося після нової концептуалізації подолання стресу під впливом руху позитивної психології, і тепер теорія охоплює особистісне зростання і саморегульовані стратегії досягнення цілей [7]. Отже, Р. Шварцер і С. Тауберт запропонували новий підхід у подоланні стресу як проактивний і превентивний копінг [8]. Зазначимо, що традиційні моделі копінгу переважно фокусуються лише на реактивному характері копінгу для минулих та поточних стресорів. Однак проактивний і превентивний копінг засновані на очікуваних і можливих стресових ситуаціях, які ще не відбулися. Отже, це орієнтовані на майбутнє мотиваційні концепції вищого порядку, як указував у теорії збереження ресурсів С. Хобфолл [9].

У науковій літературі є небагато визначень терміна «проактивний копінг» через обмежену кількість таких досліджень. За Р. Шварцером і С. Таубертом, проактивний копінг визначається як зусилля людини щодо вирішення нових завдань, створення нових можливостей та забезпечення просування до складних цілей [8]. Це стратегія, спрямована на створення загальних ресурсів, що сприяють просуванню до складних цілей та особистісного зростання. Превентивний копінг вони визначають як зусилля з підготовки до потенційно виникаючих ситуацій для виявлення і запобігання можливим стресорам, щоб мінімізувати тяжкість таких подій. Це процес, в якому людина створює

ресурси й опір можливого виникненню стресу у віддаленому майбутньому [8]. Тому основна мета превентивного копіngu – просто бути у безпеці, у той час як проактивний копіng сприяє розвитку ситуації, щоб розвивати можливості для зростання і водночас бути у безпеці.

Дослідники зазначили, що згадані стратегії подолання стресу мають різні підходи з позиції мотивації. По-перше, проактивне подолання стресу ґрунтується на оцінці проблем, а превентивне подолання – на шкідливих оцінках. По-друге, з використанням проактивного копіngu люди роблять більш конструктивні й цілеспрямовані дії, а превентивного копіngu – вибудовують більш захисні та загальні стратегії, щоб заощадити ресурси для майбутніх потреб [8].

Отже, проактивний копіng – це процес мінімізації негативного впливу майбутніх стресорів, що означає таке: кидати їм виклик, не розглядаючи їх як загрозу; визнавати, що є стратегія подолання майбутніх стресових подій, та робити спроби успішно запобігти стресу чи подолати його, намагаючись використати його як можливість для саморозвитку. Тому, на думку авторів цієї статті, проактивне подолання стресу військовослужбовцями є більш перспективним.

**Мета статті** – модифікація психодіагностичного опитувальника визначення механізмів проактивного подолання стресу військовослужбовцями та перевірка його психометричних характеристик.

**Виклад основного матеріалу.** «Опитувальник проактивного подолання стресу» у 1999 р. розробили Е. Грингласс, Р. Шварцер та С. Тауберт [10]. Вони ґрунтувалися на тезі, що проактивне подолання стресу виходить за рамки традиційного керування ризиками, коли людина зіштовхується із загрозами. Проактивність передбачає створення ресурсів для подолання задалегідь; вона об'єднує процеси особистого керування якістю життям з процесами самоконтролю, керуванням досягнення цілей. За задумом розробників, «Опитувальник проактивного подолання стресу» (ОППС) містить у собі три основні моменти: а) об'єднує стратегії планування і профілактики з попереджувальним саморегулюючим досягненням цілей; б) поєднує попереджувальне досягнення цілей з виявленням і використанням соціальних ресурсів; в) використовує попереджувальне емоційне подолання для саморегулюючого досягнення цілей [10]. Цей опитувальник містить 55 тверджень, які реалізуються когнітивним, поведінковим та емоційним способами подолання стресу, що ґрунтуються на винахідливості, відповідальності та передбаченні, а також 4 варіанти відповіді. Оцінювання результатів опитування здійснювалося за 7 шкалами та загальним показником проактивності. Психометричні особливості ОППС установлювалися на канадській виборці студентів і польській виборці найманих робітників та студентів [10].

На першому етапі адаптації опитувальника автори цієї статті разом із фахівцями англійської та української мови переклали українською опитувальник, інструкцію та варіанти відповідей. На другому етапі зміст кожного твердження було зіставлено зі змістом шкали, на яку твердження «працює», із загальним змістом проактивного подолання стресу за визначенням розробників методики, а також урахувано українські особливості та типові ситуації для її реалізації. На третьому етапі було складено бланк методики і проведено опитування на виборці військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій. Цільова вибірка, для якої розроблялася адаптована експрес-версія «Опитувальника проактивного подолання стресу», становила 517 осіб.

На четвертому етапі після проведеного опитування на основі процедури визначення  $\alpha$ -Кронбаха з «Опитувальника проактивного подолання стресу» були відібрані твердження, які найбільш щільно пов'язані з показниками за окремими шкалами та загальним показником проактивного подолання стресу у цілому за методикою (для шкали «Уникнення» використовувалося зворотне переведення балів). У кінцевому варіанті роботи для кожної шкали було відібрано 5 тверджень. Із них була сконструйована експрес-версія опитувальника з урахуванням складнощів тверджень, можливих ефектів послідовності тощо. У складений бланк було додано бали відповідей і відповідно змінено інструкцію щодо роботи з методикою. Це було зроблено з огляду на специфіку вибірки. Як показав наш досвід, учасники інтенсивних бойових дій, що проходили двотижневу програму психологічного відновлення, були досить виснаженими [11]. Через це їм було складно утримувати увагу і постійно звертатися до опису шкали відповідей. Проте ця категорія військовослужбовців не прагнула приховувати чи перекручувати інформацію про себе, була максимально відкритою до співпраці з персоналом, який здійснював їхній супровід у центрах психологічного відновлення. Тому бланки з балами відповідей показали доцільність їхнього використання у роботі з такою категорією військовослужбовців [12].

Отже, розроблений бланк «Опитувальника проактивного подолання стресу», ключі та інтерпретацію шкал подано нижче. Також наводимо необхідні уточнення для оцінювання результатів, які було визначено у процесі стандартизації методики.

**Бланк «Опитувальник проактивного подолання стресу»**

**Інструкція:** Запропоновані твердження стосуються Ваших реакцій на різні ситуації. Укажіть, наскільки Ви згодні з кожним із цих тверджень залежно від Вашого ставлення до ситуації. Зробіть це, обвівши колом у полі відповідей бал, який для Вас найбільш підходить.

№ пор.	Твердження	Варіанти відповіді			
		(0) зовсім не згоден	(1) частково згоден	(2) переважно згоден	(3) цілком згоден
1	Мені подобаються виклики та подолання труднощів	0	1	2	3
2	Я досить часто уявляю, як я вирішую складні проблеми у різних сферах мого життя	0	1	2	3
3	Складні проблеми не лякають мене, бо я завжди бачу, як можна їх поділити на менші, такі, які можливо вирішити доступними мені ресурсами	0	1	2	3
4	Я намагаюся заздалегідь підготуватися до несприятливих ситуацій, мати «подушку безпеки»	0	1	2	3
5	Інформація, яку я отримую від інших, часто допомагає мені впоратися зі своїми проблемами	0	1	2	3
6	Є люди, які завжди підтримають мене у складний момент мого життя	0	1	2	3
7	Зазвичай мені потрібен деякий додатковий час, щоб заспокоїтися і без зайвих емоцій поглянути на складну проблему та шляхи її вирішення	0	1	2	3
8	Попри наявний досвід невдач, мені зазвичай вдається досягати своїх цілей	0	1	2	3
9	Подумки я розглядаю багато варіантів розвитку подій, щоб підготуватися до найнесподіваніших наслідків	0	1	2	3
10	Я переважно здатен визначитися з планом вирішення багатоетапної проблеми	0	1	2	3
11	Я намагаюся розвивати навички, які роблять мене затребуваним фахівцем у будь-яких обставинах	0	1	2	3
12	Я цікавлюся в інших людей, як би вони вчинили у моїй життєвій ситуації	0	1	2	3
13	Якщо у мене поганий настрій, я знаю, до кого можу зателефонувати, хто допоможе мені почуватися краще	0	1	2	3
14	Якщо якась проблема здається мені надто складною, то я відкладаю її доти, доки не буду готовим вирішити її	0	1	2	3
15	Я практично завжди знаходжу способи оминати перепони на шляху досягнення важливих для мене цілей	0	1	2	3
16	Розв'язуючи проблему, я думаю про те, які у мене є варіанти її вирішення	0	1	2	3
17	Зіштовхнувшись зі складною проблемою, я розбиваю її на дрібніші частини і вирішую їх одну за одною	0	1	2	3
18	Я схильний не витратити усе зароблене одразу, а відкласти частину на «чорний день»	0	1	2	3
19	Я переконаний, що обговорення своєї проблеми з іншими людьми може бути дуже корисне, оскільки дає змогу поглянути на проблему з іншого боку	0	1	2	3
20	Я завжди відчуваю, що є люди, які турбуються про мене, яким я небайдужий	0	1	2	3
21	Коли у мене виникає проблема, я досить часто відкладаю її на деякий час, так би мовити «відстоятися»	0	1	2	3
22	Я схильний завжди брати на себе цілковиту відповідальність за успішність досягнення важливих для мене цілей	0	1	2	3
23	Я уявляю, що вирішую складну проблему ще до того, як дійсно доведеться зіштовхнутися з нею віч-на-віч	0	1	2	3
24	Я складаю перелік усього, що потрібно зробити для досягнення поставленої мети, та виділяю логічні етапи дій, які полегшують її досягнення	0	1	2	3
25	Я прораховую все наперед, щоб уникнути несприятливих для мене ситуацій	0	1	2	3
26	У мене є до кого звернутися по допомогу чи пораду практично у будь-якій життєвій ситуації	0	1	2	3
27	Я здатен довірити свої почуття і переживання іншій людині для того, щоб побудувати та підтримувати з нею близькі стосунки	0	1	2	3
28	Я відкладаю вирішення деяких проблем на час, коли обставини будуть більш сприятливими для мене	0	1	2	3
29	Коли у мене виникає проблема, я беру на себе ініціативу в її вирішенні	0	1	2	3
30	Подумки я розглядаю проблему з різних боків доти, доки не знайду відповідного способу дій	0	1	2	3
31	Зазвичай я бачу, як можна розплутати будь-який клубок проблем	0	1	2	3
32	Я намагаюся добре розпоряджатися своїми грошима, щоб не жебракувати у старості	0	1	2	3
33	Я знаю, як і де шукати практичну допомогу або корисну інформацію у разі виникнення тих чи інших проблем	0	1	2	3
34	Коли мені погано (сумно, тривожно або страшно), я знаю, що можу поговорити про свої переживання з іншими	0	1	2	3
35	Коли у мене виникає проблема, я прагну «переспати з нею», бо «ранок мудріший від вечора»	0	1	2	3

Підрахунок балів за опитувальником здійснюється за ключами (просте складання балів, обведених опитуваним, за номерами, які вказані у ключі):

- шкала 1 «Проактивне подолання стресу» (ППС): 1, 8, 15, 22, 29;
- шкала 2 «Рефлексивне подолання» (РП): 2, 9, 16, 23, 30;
- шкала 3 «Стратегічне планування» (СП): 3, 10, 17, 24, 31;
- шкала 4 «Превентивне подолання» (ПП): 4, 11, 18, 25, 32;
- шкала 5 «Пошук інструментальної підтримки в оточенні» (ПППО): 5, 12, 19, 26, 33;
- шкала 6 «Пошук емоційної підтримки» (ПЕП): 6, 13, 20, 27, 34;
- шкала 7 «Уникнення» (У): 7, 14, 21, 28, 35.

Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю (ЗППСО) = ППС+РП+СП+ПП+ПППО+ПЕП–У.

Необхідно вказати, що доволі цікава ситуація у модифікованому опитувальнику склалася зі шкалою «Уникнення». Так, розробниками методики вона позиціонується як зворотна, і якщо розглядати структуру методики, то феномен проактивності пов'язаний із «подоланням уникнення». Саме зворотний підрахунок балів за шкалою «Уникнення» («подолання уникнення») забезпечує однорідність структури, що видно із показників  $\alpha$ -Кронбаха. При цьому бали, які входять у шкалу «Уникнення» у разі прямого підрахунку, не мають очікуваної вираженої зворотної кореляції з іншими шкалами методики (як видно із таблиці 2 з показниками взаємодіяцій шкал методики). Розв'язуючи цю проблему, в експрес-версії опитувальника нами було вирішено залишити авторський підхід з прямим підрахунком балів за шкалою «Уникнення» та «мінусуванням» цих балів із загального показника проактивності особистості. Крім того, «Уникнення» є одним із маркерів дезадаптивності та посттравматичного стресу (ПТС), що важливо під час роботи з вибіркою військовослужбовців після їхньої участі у бойових діях [4]. До речі, емоційно-орієнтований копінг як ознака дистресу був вихідним і для розробників методики ОППС [10].

Зазначимо, що опитувальник також має певні особливості нормування показників за шкалами для вибірки військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій. Так, було здійснено традиційну процедуру виділення рівнів, зважаючи на середні показники за вибіркою ( $N = 517$ ). З огляду на те, що всі шкали, крім зворотної, мали мінімальні розбіжності під час визначення рівнів за ними (близько одного балу), було прийнято рішення про введення загальних меж, за винятком зворотної шкали. Цей крок здійснено тому, що експрес-версії методик мають бути простим інструментом і надавати орієнтовну інформацію про особистість для формулювання робочих гіпотез, а не бути основною підставою для висновків психолога. Проведена процедура кластерного аналізу з подальшим уточненням характеристик виділених груп за допомогою психодіагностичних методик оцінювання інтенсивності симптоматики ПТС, дезадаптивності, стійкості до бойового стресу, а також змістовна інтерпретація отриманих профілів проактивності показали наявність так званих «нульових реакцій» – контрольованих оцінок за висловлюваннями, які обстежуваному здаються неприпустимими. Наприклад, характеризують його як надто обережного, що не завжди узгоджується з образом «героя-захисника», з яким ідентифікується учасник інтенсивних бойових дій.

Як показали результати дослідження, про «нульові реакції» слід говорити, коли за більшістю шкал опитуваний набирає не більше 3-4 балів. Серед вибірки учасників інтенсивних бойових дій таких виявилось близько 7 %. Відповідно до цього було скориговано межі рівнів за шкалами й інтерпретацію результатів за ними. Було встановлено, що саме низький діапазон (5–8 балів) за шкалами проактивності пов'язаний із максимально негативними реакціями учасників бойових дій: високою інтенсивністю симптоматики ПТС, дезадаптивністю, низькою стійкістю до бойової психологічної травматизації, низькими показниками психологічної безпеки особистості (ПБО). Військовослужбовці з «нульовими реакціями» (0–4 бали), як виявилось, досить добре усвідомлюють свій потенціал для керування подіями свого життя, але свідомо відмовляють собі у певних аспектах реалізації проактивності. Однак насправді вони мають такі самі інтенсивність симптоматики ПТС, дезадаптивності та показники стійкості до психологічної травматизації, як і військовослужбовці із середніми показниками проактивності.

На сьогодні серед фахівців немає однаковості щодо ставлення до цих «нульових реакцій». У переважній більшості під час розроблення методик «нульові реакції» намагаються нівелювати використанням непрямих чи зворотних тверджень в опитувальнику. Звісно, авторам цієї статті можна було б піти цим шляхом, проте військовослужбовці, яких було виведено для психологічного відновлення із зони інтенсивних бойових дій, часто не мають психічних ресурсів та бажання

приховувати будь-яку інформацію про себе. У зв'язку з цим, як переконує дворічний досвід, опитувальник для їхнього обстеження має бути максимально простим і зрозумілим. Саме тому бланк опитувальника (на відміну від вихідної методики) містить лише прямі твердження і бали оцінювання відповіді, що, можливо, не доцільно під час роботи з іншими категоріями обстежуваних. У цьому випадку «нульові реакції» автори статті схильні розглядати як важливий діагностичний показник певного внутрішнього конфлікту (наприклад, між «прагненням бути героєм» та заздалегідь «готувати подушку безпеки»). Припускаємо, що визначення цього внутрішнього конфлікту може мати суттєве значення під час вибору стратегії профілактики відстрочених негативних наслідків в учасників інтенсивних бойових дій. Утім, не виключаємо, що під час роботи з іншими категоріями обстежуваних є сенс нівелювати «нульові реакції» і визначати лише три рівні показників: високий, середній, низький. Крім того, нівелювання «нульових реакцій» може підвищити показники валідності методики, які визначаються за допомогою кореляції.

У таблиці 1 подано норми, рівні проактивного подолання стресу та інтерпретації результатів за шкалами «Опитувальника проактивного подолання стресу».

Таблиця 1 – Інтерпретація результатів за шкалами «Опитувальника проактивного подолання стресу»

Назва шкали	Рівень	Інтерпретація показника за шкалою
Проактивне подолання стресу	Високий (12–15 балів)	Опитуваний вважає, що здатен керувати власною долею – самостійно вибирати життєвий шлях, брати на себе відповідальність за зроблений вибір, формувати обставини власного життя та оточуюче середовище. Він упевнений у собі і своїх силах, у своїй здатності долати виклики життя чи пережити будь-які негаразди завдяки набутому ресурсу (знань, умінь, сил, грошей тощо). Має стратегічний життєвий план і націлений його реалізувати; вважає себе здатним самостійно створювати сприятливі умови (отримувати знання і доступ до інформації із необхідних ресурсів, формувати навички) для реалізації власних цілей і проявляти потрібну наполегливість у здоланні труднощів, які можливі на шляху досягнення цілей. Здатен управляти ресурсами для досягнення власних цілей, використовувати надані життям шанси.
Проактивне подолання стресу	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатен планувати своє життя і проявляти наполегливість у досягненні власних цілей, формувати й залучати зовнішні ресурси для їх досягнення, проте це характерне для окремих сфер самореалізації, які усвідомлюються як важливі. В інших сферах, що лежать поза межами уваги (особистих амбіцій), може бути певна «реактивність» поведінки.
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не вважає себе господарем власної долі, вибудовує своє життя згідно з обставинами, що склалися, перекладає на них відповідальність за результати свого життя. Відмовляється від досягнення важливих для себе цілей, якщо вважає це занадто складним чи таким, що потребує значної кількості ресурсів. Не вірить у потенційну здатність пересічної людини самостійно вибудовувати своє життя за власним планом, тому відмовляється від керування доступними ресурсами – набуття додаткових знань, формування додаткових навичок, заробляння грошей тощо, які потенційно здатні поліпшити життєві перспективи. Через таку життєву позицію, можливо, не здатен освоїти ресурси, що раптово виникли, тобто адекватно використати шанси, які надає життя.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний достатньо самостійний у постановці життєвих цілей та у виборі шляхів їх досягнення, проте певні установки, цінності й стосунки, які склалися з іншими, можуть обмежувати цю здатність, наприклад, через небажання сприйматися егоїстичним, невдячним або через хибні уявлення щодо обов'язку (зокрема й професійного, військового) тощо.
Рефлексивне подолання	Високий (12–15 балів)	Для опитуваного характерна висока здатність до моделювання й обмірковування численних поведінкових альтернатив шляхом порівняння їх прогнозованої ефективності, здатність до мозкового штурму, аналізу проблем і ресурсів, створення гіпотетичного плану дій.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний має обмежену здатність до моделювання ситуації, яка, утім, передбачає декілька варіантів розв'язання очікуваної проблеми. Має недостатньо напрацьованих шаблонів дій для нестандартних ситуацій чи недостатню сміливість відходити від засвоєних шаблонів дій у разі зміни обставин. Недостатньо ґрунтовно підходить до оцінювання проблеми і наявних ресурсів та можливостей їх залучення до запобігання проблемі чи її розв'язання. До 20 років може бути вікова недорозвиненість процесів моделювання, пов'язана із дозріванням структур мозку.
	Низький (5–8 балів)	Для опитуваного характерна низька здатність до моделювання ситуації, він не здатен бачити альтернативні шляхи досягнення мети у разі виникнення потенційних загроз для її досягнення. Упускає важливі характеристики проблемної ситуації та не бачить можливості залучення додаткових ресурсів для здолання ймовірних проблем. Можливий юнацький максималізм у сприйнятті проблемних ситуацій – «усе, або нічого».

Продовження таблиці 1

	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний потенційно здатен до моделювання ситуації досягнення мети, але відсікає частину альтернативних варіантів її досягнення через невпевненість у соціальній схвальності альтернативних способів. Може недооцінювати проблему через впевненість у неможливості виникнення тих чи інших асоціальних, аморальних ситуацій. Обмежує себе у виборі ресурсів хибними моральними уявленнями (про гідність, чесність, добро, зло).
Стратегічне планування	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність фокусуватися на процесі формулювання мети – створення орієнтованого графіка дій, в якому великі завдання поділено на компоненти, що можуть бути вирішені власними силами або із залученням додаткових ресурсів. Виділяє логічні етапи досягнення мети, здатен знаходити вихідну точку для розв'язання проблеми. Знає, як підходити до вирішення широкого спектра проблем, залучаючи необхідні соціальні зв'язки та ресурси (гроші, інформацію, аналітичні навички, власну наполегливість, самодисциплінованість тощо).
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатен виділяти етапи досягнення поставленої мети у звичній повсякденній та професійній діяльності, в якій має певний досвід. Може губитися у разі виникнення незнайомих ситуацій та ситуацій з непевним правовим і моральним підґрунтям; може потребувати зовнішнього контролю, кураторства для досягнення складних цілей. Проблеми можуть виникати й на етапі реалізації плану через недостатню здатність до вольових зусиль та (само)вмотивованості під час досягання значно відстроченої мети.
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не здатен до цілковитого фокусування на меті та баченні вектора дій, який вона задає, – відволікається на окремі обставини, втрачає сенс складної діяльності. Це може бути потенційним наслідком як когнітивних проблем, так і результатом схильності до реактивного й імпульсивного поведіння, низького локусу контролю (слабкий зв'язок між «Я» та мотивацією). Через це особа стає не здатною до самостійного досягнення успіху у багатоетапній діяльності в ускладнених умовах без стороннього контролю та зовнішньої корекції дій. Звісно, що відмова від досягнення складних цілей може бути вторинною – наслідком низької значущості цілей, знецінення цілей у разі невпевненості у собі тощо.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний зазвичай здатен вирішувати складні проблемні ситуації, виділяти логічні етапи їх розв'язання. Проте у разі значної соціальної навантаженості проблеми губиться, не може самостійно знайти вихідну точку для поетапного її розв'язання. Можливо, що через сформовані установки, цінності, набуті стосунки з оточуючими людьми прогнозована необхідність в обережності й поетапності дій заходить у суперечливість з роллю захисника, з усвідомленою вимогою оточення проявляти рішучість дій та очікуванням кардинальної зміни ситуації.
Превентивне подолання	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність до прогнозування проблемних ситуацій і небезпек, запобігання їм та акумуляції додаткових ресурсів, необхідних для подолання потенційних загроз, – схильний набувати додаткові навички, формувати фінансову «подушку безпеки» та соціальні зв'язки, які потенційно здатні допомогти у подоланні широкого спектра загрозливих ситуацій.
Превентивне подолання	Середній (9–11 балів)	Опитуваний не ставить для себе окремої мети готуватися до небезпеки, акумулювати додаткові ресурси, хоча і має деякі сформовані копінги подолання проблемних ситуацій. Може готуватися до окремих типів загроз і нехтувати іншими. Певна безпечність (безтурботність) поведіння може бути пов'язана з віковими особливостями в юнацькому віці чи бути наслідком самовпевненості (неадекватної самооцінки) у власних силах або у власних соціальних зв'язках (наприклад, упевненість, що батьки або належність до певної соціальної/професійної групи можуть забезпечити їм надійний захист).
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний має низьку здатність до прогнозування потенційної небезпеки й аналізу власного негативного досвіду щодо виділення маркерів негативних ситуацій та їхньої профілактики. Може робити помилки декілька разів. Утім, може траплятися і поведіння за типом «вивченої безпомічності», яке сформувалося через нестачу ресурсів (наприклад, недостатність фізичної сили, брак соціальних зв'язків, які можуть захистити у жорстких соціальних умовах) і знизило впевненість у собі і своїй здатності чинити опір небезпеці, доцільності опору небезпеці.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний здатен прогнозувати низьку небезпечних ситуацій, проте деякі соціальні установки, інтеріоризовані цінності, сформоване ставлення до соціального оточення заважають припустити можливість виникнення певних життєвих негараздів. Наприклад, він може бути не готовий до зради близької людини, необхідності відступальних дій тощо.

Продовження таблиці 1

Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність до пошуку необхідної інформації, заздалегідь накопичує потенційно корисну інформацію та забезпечує доступ до неї, зокрема через консультації з особами, які обізнані щодо шляхів вирішення проблем, що прогножуються. Цінує стосунки з фахівцями в різних сферах та впливовими людьми. Чутливий до порад, які дають змогу уникнути небезпечних ситуацій, сприяють вирішенню проблем, допомагають збільшити перспективи. Ймовірно, адекватно реагує на конструктивну критику від фахівців, які можуть поліпшити потенційно необхідні навички. Цілеспрямовано формує навколо себе коло людей, які є досвідченими у вирішенні актуальних питань. Здатен підтримувати доброзичливі й ділові стосунки, отримувати необхідну інформацію, оцінювати її якість та користуватися нею, чутливий до допомоги – вміє її гідно приймати й адекватно використовувати, щоб поліпшити свої перспективи.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатний підтримувати доброзичливі і ділові стосунки з оточенням та ситуативно надавати й приймати допомогу. Проте він недостатньо замислюється над питаннями цілеспрямованого формування свого оточення як ресурсу для поліпшення своїх перспектив та вирішення актуальних життєвих проблем. Не дуже уважно ставиться до формування власного інформаційного поля, до наявності вільного доступу до актуальної інформації. Через недостатню впевненість у собі може бути недостатньо здатним приймати конструктивну критику від оточення та поради, вважаючи, що вони підривають авторитет, є проявом слабкості тощо.
Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Низький (5–8 балів)	Опитуваний має низьку здатність підтримувати доброзичливі і ділові стосунки з людьми, адекватно сприймати надану допомогу, вважаючи її недостатньою і вимагаючи ще більше зусиль від оточення у вирішенні своїх проблем або, навпаки, цілком відмовляючись від допомоги оточення. Можливо, через негативний досвід схильний не довіряти оточенню, не вірить у щирість допомоги оточення та правдивість наданої інформації, надто переймається платою за допомогу, веде усамітнений, закритий спосіб життя.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний, імовірно, вміє адекватно працювати з інформацією і співпрацювати з людьми для досягнення цілей. Проте через особисті установки, цінності та стосунки, що склалися зі значущими іншими особами, має складності у прийнятті допомоги від оточення, вважаючи, що обтяжує своїми проблемами інших чи прийняттям допомоги руйнує вибудований образ сильною, самостійною людини, або підриває його авторитет як фахівця. Може бути не сприйнятливим до інформації, яка не відповідає його очікуванням щодо побудови світу («Цього просто не може статися»).
Пошук емоційної підтримки	Високий (12–15 балів)	Опитуваний цілеспрямовано формує навколо себе коло людей, які здатні підтримати його у будь-яких його починаннях та під час переживання невдач, яким може довірити свої переживання, розповісти про свої побоювання і таким чином врегулювати свій стан, знайти емоційну підтримку, відновити позитивне самоставлення після пережитої невдачі. Знає, що його оточення пам'ятає минулі досягнення, попри що бачить його найкращі риси, впевнене в щирості його намірів, що дає змогу самому не забувати про це і спиратися на них для відновлення впевненості в собі.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний має у своєму оточенні людей, яким може довіритися, проте не повною мірою усвідомлює ефект емпатичного спілкування як цілеспрямованої емоційної саморегуляції – звертається по допомогу інтуїтивно, ситуативно. Може мати риси характеру, які обмежують можливість реалізації цього ресурсу через обмежене коло людей, що здатні йому щиро співчувати. Наприклад, не навмисно може образити найближчих, тих, хто щиро прагне допомогти, – не береже своє близьке оточення як цінний ресурс власної емоційної саморегуляції.
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не повною мірою здатний до емоційної саморегуляції свого стану, використовуючи емпатійну підтримку іншого. Цілком можливо, що присутність іншої людини використовує як привід для перекладання відповідальності за своє життя на іншого, отже, втрачає залишки контролю над своїм станом. Може навмисно демонструвати безпорадність, змушуючи таким чином оточуючих брати відповідальність за його життя на себе. Ймовірно, що проблеми емоційної саморегуляції можуть бути зумовлені й іншими обставинами, які унеможливають створення емоційно близьких стосунків з іншими людьми. Наприклад, це складності в адекватному, прийнятному для інших прояві своїх переживань, чим відлякує оточуючих і створює коло відчуження навколо себе; брак довіри до інших як прояв базової недовіри світу тощо.

Кінець таблиці 1

	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний усвідомлює, що в його оточенні є люди, до яких він може звернутися за емоційною підтримкою, якої потребує, але через особистісні установки, цінності та стосунки, що склалися з іншими, побоюється демонструвати власну слабкість іншим людям чи оберігає значущу іншу особу від зайвих переживань, свідомо жертвуючи можливістю для своєї емоційної саморегуляції. Можливо, практикує техніку «заморожування» своїх переживань, вважаючи їх недоречними у період бойових дій. Ймовірно, є невпевненість у тому, що вчинені дії у бойових умовах можуть бути прийнятими значущою іншою особою з позиції звичайної людської моралі.
Уникнення	Високий (11–15 балів)	Опитуваний навіть подумки не здатен уявити себе таким, що кидає виклик обставинам, вважаючи це неможливим і недоцільним. Займає позицію вичікування і страждання, навіть не намагаючись уникнути небезпеки: «Може, саме все розв'яжеться, якось владнається», «Від моїх дій нічого не залежить». Доволі ймовірно, що такі показники можуть поєднуватися з високою віктимністю, рисами залежності чи бути проявом тимчасової гострої реакції горя тощо.
	Середній (7–10 балів)	Опитуваний не схильний кидати виклик обставинам, зазвичай вичікує, відтягує момент прийняття важливого рішення, не хоче ускладнювати собі життя, приймати на себе зайву відповідальність, переживати бурхливі події, особливо якщо актуальна ситуація не пов'язана з його амбіціями та важливими життєвими цілями. За наявності відповідної мотивації здатен, якщо й не кидати відвертий виклик обставинам, то хоча б проявляти активність щодо уникнення несприятливих умов, небезпеки, демонструвати певну наполегливість та адекватні захисні дії.
	Низький (3–6 балів)	Опитуваний не схильний до поведінкового уникнення проблемних ситуацій, проте в окремих надзвичайно складних ситуаціях, які не мають вирішення (наприклад, втрати близької людини, переживання артилерійських обстрілів тощо), може свідомо використовувати уникнення як цілеспрямований спосіб емоційної саморегуляції. Може також свідомо вдаватися до копіngu уникнення для відстрочування вирішення проблеми, усвідомлюючи своє «занурення» в емоції та нездатність до конструктивних дій під їх впливом у конкретний момент часу.
	«Нульові реакції» (0–2 бали)	Опитуваний усвідомлює, що є ситуації, які потребують уникнення як емоційної саморегуляції. Проте через власні установки, цінності чи стосунки, які склалися з іншими, не вважає для себе можливим (гідним) пасивно реагувати на виклики, навіть якщо вони об'єктивно суттєво переважають людські можливості протидії впливу бойових стрес-факторів.

Визначення рівня загального показника проактивного подолання стресу та його інтерпретацію потрібно здійснювати після побудови профілю за показниками шкал проактивності. Це цілком відповідає вихідним тезам, на яких будувалася методика ОППС, що проактивність – це не одинична реакція, а загальний погляд на себе і свій світ, це підхід до життя, екзистенційна віра в те, що все вийде не завдяки вдачі чи іншим неконтрольованим чинникам, а тому, що людина бере відповідальність на себе за результати, залучає соціальні та несоціальні ресурси, свідомо використовує емоційні стратегії [10]. Ефективність подолання стресу стає максимальною, коли ставлення, емоції, пізнання та поведінка узгоджуються у заданих межах [10].

Проведений авторами статті кластерний аналіз, результати якого будуть наведені нижче, засвідчив, що висока проактивність передбачає високі показники (можливо, середньовисокі за окремими шкалами з огляду на те, що для зручності оцінювання було здійснене деяке «згладжування» меж норм за шкалами) за всіма шкалами, крім зворотної шкали «Уникнення», за якою показники повинні мати низькі значення. Доречно також враховувати деякі вікові особливості. Наприклад, в основу «Рефлексивного подолання» було покладено таку функцію саморегуляції, як моделювання, яка в чоловічій вибірці повною мірою формується ближче до 20 років, що пов'язано з дозріванням структур мозку. Розробники методики ОППС також виявили гендерні розбіжності норм у показниках шкал підтримки.

Особа з високим загальним рівнем проактивного подолання стресу схильна керувати своїм життям, брати відповідальність за нього, будувати стратегічні плани, коригувати їх у разі суттєвої зміни обставин, не втрачаючи відчуття сенсу життя, проявляти наполегливість у досягненні актуальних цілей, заздалегідь акумулювати ресурси для подолання широкого спектра перешкод, які, ймовірно, можуть виникнути на шляху реалізації життєвих планів. Така особа заздалегідь може



прогнозувати складнощі і готуватися до їхнього здолання, забезпечуючи накопичення ресурсів у вигляді як знань, умінь, доступу до необхідної інформації, так і матеріальних ресурсів (знаряддя праці, інструмент, гроші, нерухомість, інші матеріальні блага тощо) та необхідних соціальних зв'язків, що здатні надати фахову і матеріальну допомогу, емоційно підтримати (відновити позитивне самоставлення, впевненість у собі та відповідності своїх цілей) у складних ситуаціях [10]. Особи з високою проактивністю сприймають дію стрес-факторів як виклики життя, які мають бути подолані чи пережиті, якщо йдеться про втрату близьких, дію чинників, які об'єктивно не під силу здолати людині як такі, що мають залишитися позаду на шляху досягнення визначеної мети життя.

Низька загальна проактивність особистості передбачає низькі показники за всіма шкалами проактивності, крім «Уникнення», показники за якою можуть мати середні чи високі значення. Такі особи не вважають себе здатними впливати на події власного життя, реалізовувати власні амбіції, життєві плани. Вони не лише не бачать у собі сили для подолання труднощів, що потенційно можуть виникнути на шляху досягнення життєвого успіху, не бачать численності шляхів самореалізації, вони не вірять (або втратили віру) у саму можливість реалізовуватися за власним задумом. Їхня позиція є цілком «страждальною»: вони не проявляють активності, навіть щоб уникнути страждань і небезпеки. Їм властива реактивна та дефіцитарна мотивація, заснована на нестачі внутрішніх ресурсів, об'єктивній чи суб'єктивній неможливості отримати необхідні зовнішні ресурси (знання, вміння, інформацію, матеріальні блага і соціальну допомогу й підтримку тощо).

Загальна проактивність середнього рівня може мати декілька варіантів профілів. Найпоширенішими є такі.

1. «Індивідуально-орієнтований», який характеризується відносно високою впевненістю у собі (ймовірна неадекватно завищена самооцінка) і своїх силах впливати на події власного життя, долати його виклики, брати відповідальність на себе за результати свого життя, та низькою здатністю вибудовувати ресурсні стосунки зі своїм соціальним оточенням, просити і приймати допомогу й емоційну підтримку. Такі особи можуть усвідомлювати цю свою обмеженість та відмовлятися від досягнення і, ймовірно, й від постановки цілей, що потребує сторонньої допомоги, або можуть робити це неконструктивним, саморуйнівним способом.

2. «Орієнтований на групу», який усвідомлює певну обмеженість власних ресурсів для реалізації важливих для себе цілей, проте прагне компенсувати цю свою обмеженість залученням зовнішніх ресурсів, використовуючи належність до певної соціальної групи (професійної групи, родини, неформального об'єднання), установлюючи дружні чи взаємовигідні зв'язки з широким колом осіб, у тому числі й із фахівцями у різних актуальних галузях, з особами, які керують розподілом ресурсів тощо. Утім, залишаючись недостатньо впевненим у своїх силах, ці особи переважно прагнуть уникати ситуацій випробування, зайвих проблем.

3. Із «нульовими реакціями», який усвідомлює свою потенційну здатність керувати власним життям, проте через установки, цінності чи стосунки, які склалися з іншими людьми, відмовляє собі у деяких варіантах самореалізації, отримання ресурсів для досягнення цілей.

Крім того, можуть бути й інші варіанти комбінації шкал середнього рівня проактивності.

Важливим етапом адаптації методики є визначення її психометричних характеристик.

Надійність методики як показник внутрішньої погодженості структури визначалася за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха на вибірці 185 осіб. Методика має задовільні показники  $\alpha$ -Кронбаха: шкала 1 «Проактивне подолання стресу» – 0.741; шкала 2 «Рефлексивне подолання» – 0.751; шкала 3 «Стратегічне планування» – 0.743; шкала 4 «Превентивне подолання» – 0.739; шкала 5 «Пошук інструментальної підтримки в оточенні» – 0.610; шкала 6 «Пошук емоційної підтримки» – 0.778; шкала 7 «Уникнення» (зворотний підрахунок «Подолання уникнення») – 0.776. Загальний показник за методикою – 0.889.

Показники взаємкореляції шкал методики наведено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Взаємкореляція шкал «Опитувальника проактивного подолання стресу» на вибірці учасників інтенсивних бойових дій ( $n = 185$ )

Назва шкали	Проактивне подолання стресу	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Пошук емоційної підтримки	Уникнення	Загальний показник ППСО
1. Проактивне подолання стресу	1.00**	0.70**	0.67**	0.55**	0.54**	0.30**	-0.10	0.79**
2. Рефлексивне подолання		1.00**	0.68**	0.68**	0.62**	0.40**	0.05	0.83**
3. Стратегічне планування			1.00**	0.63**	0.49**	0.19**	-0.13	0.77**
4. Превентивне подолання				1.00**	0.54**	0.38**	-0.08	0.81**
5. Пошук інструментальної підтримки в оточенні					1.00**	0.70**	0.21**	0.78**
6. Пошук емоційної підтримки						1.00**	0.24**	0.60**
7. Уникнення							1.00**	-0.18*
Загальний показник ППСО								1.00**

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ .

Як бачимо із даних, наведених у таблиці 2, усі шкали, крім «Уникнення», мають високі показники кореляції із загальним показником ППСО за методикою. Аналіз кореляційних зв'язків свідчить, що шкала «Уникнення» не є однозначно-зворотною шкалою до інших характеристик проактивності особистості. Так само, як і шкали пошуку підтримки, хоча і є засобом залучення зовнішніх ресурсів для подолання труднощів, проте можуть свідчити про невпевненість у власній здатності до конструктивного здолання можливих проблем, що може бути маркером недостатньо сформованої проактивності особистості. Саме тому значне підвищення чи зниження показників шкал підтримки на загальному фоні шкал проактивності може свідчити як про (не)здатність збільшувати власний ресурс для подолання життєвих складнощів залученням зовнішніх сил, так і про власну (не)впевненість щодо можливості впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Особливості кореляції шкал пошуку підтримки з іншими шкалами методики є такими ж самими, які отримали Е. Грингласс, Р. Шварцер та С. Тауберт у вихідній методиці [10].

Неоднозначність положення «Уникнення» у структурі проактивності особистості пов'язана з тим, що, по-перше, такий копінг не виключає адекватної оцінки ситуації та власних і доступних ресурсів для її подолання, проте він пов'язаний із невпевненістю у собі. По-друге, свідоме використання «Уникнення» як способу емоційної саморегуляції в ситуаціях, які за об'єктивними характеристиками перевищують можливості будь-якої людини (що є цілком імовірним в умовах війни), є адекватним засобом збереження себе. Свідоме відстрочення рішення в емоційно навантаженій ситуації з метою уникнення помилок (за наявності часу) також не суперечить сутності проактивності. Тому остаточні висновки щодо проактивності особистості військовослужбовця мають робити на основі аналізу профілю проактивності особистості та уточнюючої бесіди.

У таблиці 3 наведено показники кореляції шкал «Опитувальника проактивного подолання стресу» зі шкалами методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовця» [13].

Таблиця 3 – Показники кореляції шкал «Опитувальника проактивного подолання стресу» зі шкалами методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовця» на вибірці учасників інтенсивних бойових дій ( $n = 85$ )

Назва шкали	Проактивне подолання	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Пошук емоційної підтримки	Уникнення	Загальний показник
1. Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	0.64**	0.64**	0.55**	0.62**	0.47**	0.29**	-0.21*	0.74**
2. Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах	0.62**	0.55**	0.63**	0.47**	0.40**	0.22*	-0.26*	0.68**
3. Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	0.58**	0.43**	0.53**	0.45**	0.37**	0.23*	-0.07	0.57**
4. Адекватність професійного самоставлення	0.34**	0.34**	0.27**	0.43**	0.11	0.06	-0.41**	0.43**
5. Продуктивні копінги	0.68**	0.58**	0.61**	0.56**	0.50**	0.26*	-0.26*	0.74**
6. Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	0.45**	0.51**	0.49**	0.53**	0.37**	0.18	-0.35**	0.63**
Загальний показник	0.648*	0.60**	0.61**	0.60**	0.45**	0.25*	-0.28**	0.75**

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ .

Як видно із даних, наведених у таблиці 3, проактивність особистості військовослужбовця досить щільно пов'язана із його показниками здатності до професійної саморегуляції – насамперед із здатністю вирішувати поставлені завдання у повсякденних і бойових умовах та використанням саме продуктивних копінгів (останнє підтверджують і дані дослідження взаємодіяцій із методикою COPE). Цікаво, що наведені у цій таблиці дані певною мірою дають змогу уточнити зміст шкал пошуку підтримки та «Уникнення». Якщо перші з огляду на найбільш щільні зв'язки – це пошук варіантів виконати поставлене завдання, то «Уникнення» є наслідком низької професійної самооцінки (найщільнішими є зворотні зв'язки зі шкалою «Адекватність професійного самоставлення»  $r = -0.41$ ,  $p \leq 0.01$ ).

Ще більшому уточненню змісту шкали «Уникнення» сприяють дані кореляцій з методикою COPE [13], які наведено у таблиці 4.

Таблиця 4 – Показники кореляції шкал «Опитувальника проактивного подолання стресу» зі шкалами методики COPE на вибірці учасників інтенсивних бойових дій ( $n = 85$ )

Назва шкали	Проактивне подолання стресу	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Пошук емоційної підтримки	Уникнення	Загальний показник ППСО
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	0.46**	0.51**	0.34**	0.45**	0.47**	0.44**	0.10	0.55**
2. Уявне уникнення проблем	0.00	0.06	-0.17	0.00	0.12	0.11	0.48**	-0.09
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	-0.07	-0.03	-0.27**	0.00	0.12	0.19	0.46**	-0.12

Кінець таблиці 4

4. Використання інструментальної соціальної підтримки	-0.03	0.16	-0.11	0.10	0.33**	0.42**	0.26*	0.14
5. Активне оволодіння собою	0.52**	0.52**	0.27**	0.39**	0.34**	0.29**	0.02	0.50**
6. Заперечення	0.03	-0.01	-0.14	-0.04	0.10	0.11	0.39**	-0.08
7. Звернення до релігії	0.05	0.02	-0.08	0.07	0.15	0.20	0.38**	0.00
8. Гумор	0.30**	0.28**	0.14	0.26*	0.30**	0.21*	-0.06	0.34**
9. Поведінкове уникнення проблем	-0.26*	-0.21*	-0.38**	-0.14	-0.05	0.05	0.38**	-0.30**
10. Стимування	0.25*	0.28**	0.05	0.35**	0.22*	0.26*	0.34**	0.23*
11. Використання емоційної соціальної підтримки	-0.12	0.00	-0.20	0.01	0.32**	0.53**	0.39**	0.04
12. Використання заспокійливих	-0.23*	-0.18	-0.26*	-0.19	-0.05	-0.06	0.22*	-0.26*
13. Прийняття	0.37**	0.27**	0.17	0.32**	0.30**	0.30**	0.19	0.33**
14. Придушення конкуруючої діяльності	0.38**	0.40**	0.17	0.31**	0.30**	0.23*	0.15	0.35**
Планування	0.45**	0.46**	0.27**	0.43**	0.42**	0.28**	0.12	0.47**

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ .

Дані таблиці 4 дають змогу визначити, що проактивність – це і прийняття ситуації, й оптимізація розподілу ресурсів у вигляді придушення конкуруючої діяльності; це і насамперед використання продуктивних копінгів, які спрямовані на подолання несприятливої ситуації у вигляді планування, позитивного переформулювання й особистісного зростання, а також активного оволодіння собою, стимування та гумору; це і поведінкове подолання уникнення проблем. Стосовно цього яскраво свідчать щільні взаємозв'язки шкал методики COPE і загального показника ППСО, шкал «Проактивне подолання стресу», «Рефлексивне подолання», «Превентивне подолання» та дещо менш щільні, проте подібні взаємозв'язки шкали «Стратегічне планування».

Шкала «Уникнення» у розроблюваному «Опитувальнику проактивного подолання стресу» є менш щільно пов'язаною зі шкалою «Поведінкове уникнення проблем» методики COPE ( $r = 0.38$ ,  $p \leq 0.01$ ), ніж з іншими емоційно-орієнтованими копінгамі: «Звернення до релігії» ( $r = 0.38$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Заперечення» ( $r = 0.39$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Використання емоційної соціальної підтримки» ( $r = 0.39$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» ( $r = 0.46$ ,  $p \leq 0.01$ ). Найбільш щільно шкала «Уникнення» співвідноситься із такою шкалою методики COPE, як «Уявне уникнення проблем» ( $r = 0.48$ ,  $p \leq 0.01$ ), та вона не є зворотно пов'язаною із продуктивними копінгамі: «Планування» ( $r = 0.12$ ,  $p > 0.05$ ); «Активне оволодіння собою» ( $r = 0.02$ ,  $p > 0.05$ ); «Придушення конкуруючої діяльності» ( $r = 0.15$ ,  $p > 0.05$ ); «Позитивне переформулювання та особистісне зростання» ( $r = 0.10$ ,  $p > 0.05$ ). Тобто шкала «Уникнення» у розробленій методиці є не стільки активністю, що спрямована на вибір шляху, який не потребує вольових зусиль чи зменшує ймовірність страждань, скільки є емоційно-орієнтованим допінгом. Його основне призначення – дати можливість людині пережити ситуацію, яку неможливо виправити (наприклад, це страждання від спостереження загибелі товаришів, цивільних осіб), або відстроченням часу дати змогу подолати емоційну зануреність у цю ситуацію і прийняти рішення і діяти більш конструктивно.

Цікавими для аналізу є взаємозв'язки шкал підтримки. Так, якщо шкала «Пошук інструментальної підтримки в оточенні», судячи за щільністю зв'язків із такими шкалами методики COPE, як «Використання емоційної соціальної підтримки» ( $r = 0.32$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Використання інструментальної соціальної підтримки» ( $r = 0.33$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Активне оволодіння собою» ( $r = 0.34$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Планування» ( $r = 0.42$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» ( $r = 0.47$ ,  $p \leq 0.01$ ), – це більше про пошук шляхів вирішення проблем, ніж про пошук саме підтримки, то шкала «Пошук емоційної підтримки» [«Використання емоційної соціальної підтримки» ( $r = 0.53$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Використання інструментальної соціальної підтримки» ( $r = 0.42$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» ( $r = 0.44$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Активне оволодіння собою» ( $r = 0.29$ ,  $p \leq 0.01$ ); «Використання заспокійливих» ( $r = -0.06$ ,  $p > 0.05$ )] – це більше про розв'язання, а не придушення за допомогою сили волі чи фармакології внутрішніх проблем, а не зовнішніх.

Зазначимо, що описані дані кореляції розробленого «Опитувальника проактивного подолання стресу» з методикою COPE доволі подібні до тих, що отримали розробники методики ОППС.

Подальше уточнення змісту шкал «Опитувальник проактивного подолання стресу» здійснювалося на основі аналізу кореляційних зв'язків зі шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» [13], які наведено у таблиці 5.

Таблиця 5 – Показники кореляції шкал методики «Опитувальник проактивного подолання стресу» зі шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» на вибірці учасників інтенсивних бойових дій ( $n = 108$ )

Назва шкали	Проактивне подолання стресу	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Пошук емоційної підтримки	Уникнення	Загальний показник ПІСО
1. Асертивні дії	0.38**	0.33**	0.40**	0.42**	0.21*	0.21*	-0.17	0.45**
2. Вступ до соціального контакту	0.30**	0.30**	0.34**	0.38**	0.50**	0.31**	0.05	0.44**
3. Пошук соціальної підтримки	0.26**	0.31**	0.32**	0.24*	0.65**	0.55**	0.11	0.47**
4. Обережні дії	0.23*	0.24*	0.29**	0.34**	0.13	0.04	0.16	0.24*
5. Імпульсивні дії	0.07	0.18	0.08	0.06	-0.03	0.01	0.27**	0.03
6. Уникнення	-0.05	0.10	0.00	0.04	0.05	0.06	0.45**	-0.05
7. Маніпулятивні дії	0.13	0.18	0.22*	0.27**	-0.06	-0.07	0.21*	0.10
8. Асоціальні дії	0.14	0.13	0.12	0.19*	-0.07	-0.10	-0.02	0.09
9. Агресивні дії	-0.15	0.08	-0.20*	-0.15	-0.28**	-0.19*	0.18*	-0.22*

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ .

Як видно із наведених даних таблиці 5, шкали розробленого авторами статті опитувальника, крім зворотної шкали «Уникнення», найбільш щільно пов'язані із такими шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій», як «Асертивні дії», «Вступ до соціального контакту» та «Пошук соціальної підтримки». Останні дві, хоча й мають статистично значущі зв'язки зі шкалами «Проактивне подолання», «Рефлексивне подолання», «Стратегічне планування» та «Превентивне подолання», проте найбільш щільно пов'язані із шкалами пошуку підтримки: «Пошук інструментальної підтримки в оточенні» ( $r = 0.50$ ,  $p \leq 0.01$  та  $r = 0.65$ ,  $p \leq 0.01$  відповідно) і «Пошук емоційної підтримки» ( $r = 0.31$ ,  $p \leq 0.01$  та  $r = 0.55$ ,  $p \leq 0.01$  відповідно). Отже, шкали «Пошук інструментальної підтримки в оточенні» і «Пошук емоційної підтримки» – це насамперед шкали пошуку варіантів вирішення проблем, що виникли, або залученням зовнішніх ресурсів, або зміцненням внутрішньої позиції, впевненості у собі, зокрема і як фахівця.

Цікавим є те, що всі шкали, крім «Уникнення», а особливо шкали «Стратегічне планування» ( $r = 0.40$ ,  $p \leq 0.01$ ) і «Превентивне подолання» ( $r = 0.42$ ,  $p \leq 0.01$ ), є статистично значущо пов'язаними зі шкалою «Асертивні дії», яка оцінює впевнену й активну позицію з дотриманням рівноваги між відстоюванням своїх інтересів та поваги до інтересів інших. Відомо, що у разі асертивного поведіння людина чітко усвідомлює свої цілі і права, відкрито заявляє про це, відстоює їх.

Крім того, характер зв'язків між шкалами методик, попри малу щільність, указує на те, що проактивність військовослужбовців є більш пов'язаною із обережністю, ніж з агресивністю. Це підтверджує думку, що проактивність особистості – це насамперед дії у ціннісній сфері. Становить інтерес у цьому плані аналіз зв'язків шкали «Уникнення» зі шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій». Так, вона найщільніше пов'язана з однойменною шкалою ( $r = 0.45$ ,  $p \leq 0.01$ ), проте її зміст уточнюють статистично значущі, але слабкі зв'язки: зворотний зі шкалою «Асертивні дії» ( $r = -0.17$ ,  $p \leq 0.1$ ) та прямі зі шкалами «Імпульсивні дії» ( $r = 0.27$ ,  $p \leq 0.01$ ), «Маніпулятивні (непрямі) дії» ( $r = 0.21$ ,  $p \leq 0.05$ ), «Агресивні дії» ( $r = 0.18$ ,  $p \leq 0.05$ ). Це є ще одним підтвердженням висунутого вище припущення, що шкала «Уникнення» в «Опитувальнику проактивного подолання стресу» – це шкала емоційно-орієнтованого копінгу, емоційного переживання фруструючих подій, які не можна змінити, проте треба пережити, залишаючись у ціннісному полі.

Отже, аналіз наведених кореляційних зв'язків дає змогу стверджувати, що феномен проактивності особистості пов'язаний як з активністю позиції, так і з її просоціальністю, тобто передбачає ціннісно-смыслову регуляцію активності – найвищий рівень саморегуляції, в якому власні цінності співвідносяться із цінностями соціуму. Це дозволяє залучати зовнішні ресурси, дотримуватися ціннісного вектора у складних життєвих ситуаціях вибору і не звертати з вибраного шляху, підійматися над особистими проблемами тощо.

З огляду на те, що методика стандартизується саме для вибірки військовослужбовців, які проходять відновлення після участі в інтенсивних бойових діях, важливим її етапом є визначення кореляційних зв'язків зі шкалами методик, що описують стійкість до психічної травматизації та інтенсивність реакції на дію бойових стрес-факторів. Ці дані наведено у таблиці 6.

Таблиця 6 – Показники кореляції шкал «Опитувальника проактивного подолання стресу» зі шкалами методик, які описують здатність опиратися психологічній травматизації та наявність симптоматики посттравматичного стресу на вибірці учасників інтенсивних бойових дій ( $n = 112$ )

Назва шкали	Проактивне подолання стресу	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Пошук емоційної підтримки	Уникнення	Загальний показник ППСО
Методика «Стійкість до бойової психічної травматизації» [14]								
1. Очікування від участі у бойових діях	0.13	0.05	0.12	0.10	0.26**	0.24**	-0.18*	0.24**
2. Подолання стресової ситуації	0.20*	0.13	0.10	0.12	0.21*	0.25**	-0.13	0.25**
3. Реалізація набутого бойового досвіду	0.36**	0.20*	0.24**	0.27**	0.34**	0.24**	-0.28**	0.42**
4. Загальний показник стійкості	0.26**	0.14	0.17	0.18*	0.30**	0.28**	-0.22*	0.34**
5. Безпорадність	-0.07	-0.01	0.05	-0.01	-0.07	-0.13	0.21*	-0.11
6. Усвідомлене ставлення до профпідготовки	0.29**	0.17	0.19*	0.18*	0.32**	0.29**	-0.11	0.33**
7. Здатність набувати досвід	0.27**	0.23*	0.27**	0.18*	0.27**	0.21*	-0.03	0.31**
8. Когнітивна дисфункція	-0.20*	-0.13	-0.07	-0.14	-0.26**	-0.25**	0.13	-0.26**
9. Ставлення до військового обов'язку	0.25**	0.12	0.31**	0.23*	0.31**	0.21*	-0.18*	0.34**
Методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» [15]								
1. Морально-комунікативна	0.31**	0.24**	0.29**	0.29**	0.22*	0.21*	-0.24**	0.38**
2. Мотиваційно-вольова	0.30**	0.23*	0.35**	0.28**	0.15	0.06	-0.40**	0.38**
3. Ціннісно-смыслова	0.32**	0.28**	0.35**	0.34**	0.23*	0.19*	-0.34**	0.44**
4. Внутрішній комфорт	0.26**	0.21*	0.29**	0.31**	0.18*	0.14	-0.24**	0.34**
5. Загальний показник ПБО	0.32**	0.26**	0.34**	0.33**	0.20*	0.16	-0.33**	0.41**
Методика «Деадаптивність» [16]								
1. Порухення поведінкової регуляції	-0.14	-0.10	-0.27**	-0.25*	-0.06	0.00	0.38**	-0.26**
2. Імовірність вчинення суїцидальних спроб	-0.26**	-0.14	-0.17	-0.25*	-0.02	-0.02	0.35**	-0.26**
3. Порухення моральної нормативності	0.01	-0.10	-0.08	-0.01	-0.12	-0.07	-0.04	-0.07
4. Втрата комунікативного потенціалу	-0.07	-0.11	-0.18*	-0.19*	-0.10	-0.19*	0.26**	-0.24**
5. Загальний показник деадаптивності	-0.17	-0.15	-0.25**	-0.25**	-0.10	-0.10	0.34**	-0.29**
Методика «AUDIT» [13]								
Ризик формування алкогольної залежності	-0.15	-0.04	-0.14	-0.12	0.01	0.06	0.18*	-0.11
Методика «Міссісіпська шкала визначення ПТСР» [13]								
ПТСР	-0.18*	-0.09	-0.20*	-0.13	-0.10	-0.09	0.35**	-0.24**

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ .

Зазначимо, що сама ідея стандартизувати цю методику для вибірки учасників інтенсивних бойових дій ґрунтується на твердженнях розробників ОППС стосовно сприйманого контролю, покладеного в основу методики, як такого, що здатен «згладжувати» потенційно пагубні наслідки стресу для психічного та фізичного здоров'я [10].

Аналіз кореляційних зв'язків показників за шкалами «Опитувальника проактивного подолання стресу» з показниками за шкалами методики «Стійкість до бойової психічної травматизації» показав доволі цікаві результати. Так, шкали подолання стресу виявилися не пов'язаними значними статистичними зв'язками зі шкалою «Очікування від участі у бойових діях» і досить слабо пов'язаними зі шкалою «Подолання стресової ситуації». Статистично значущі кореляційні зв'язки з ними мають лише шкали пошуку підтримки (шкала «Очікування від участі у бойових діях» також має значущий слабкий зворотний зв'язок з «Уникненням»). Проте більш цільні зв'язки шкали подолання стресу продемонстрували зі шкалою «Реалізація набутого бойового досвіду», яка в цій методиці розуміється як здатність робити висновки з нового бойового досвіду і відповідно до нього змінювати способи набуття необхідних знань і навичок, ставлення до формування команди тощо. Ці дані потенційно можна було б проінтерпретувати як такі, що не відповідають змісту проактивності як здатності запобігати стресовим подіям. Проте варто зауважити, що у центрах психологічного відновлення перебували переважно військовослужбовці рядового і сержантського складу, які вступили на військову службу добровільно або за мобілізацією після 24 лютого 2022 р. [11]. Відповідно, пересічні цивільні чоловіки, наскільки б широким вони не мали загальний потенціал проактивності, навряд чи заздалегідь були здатні прогнозувати у своєму житті участь у війні і мати відпрацьовані варіанти дій та заготовлені ресурси для подолання бойових стрес-факторів (артилерійські обстріли, втрати товаришів тощо). Їхня проактивність проявлялася у «неуникненні» або позитивному ставленні до військового обов'язку, пошуку допомоги й підтримки, зокрема і як зразка для наслідування і підтримання мотивації протидіяти, та здатності набувати досвід, швидко навчатися в умовах, які виходять за межі досвіду будь-якої пересічної людини. За таких умов використання емоційно-орієнтованих копінгів та допомоги для швидкого набуття знань, необхідних для виживання, відповідає загальному вектору проактивності.

Взаємозв'язок зі шкалами методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» показує, що шкали «Проактивне подолання стресу», «Рефлексивне подолання», «Стратегічне планування», «Превентивне подолання» узгоджуються із загальним вектором забезпечення психологічної безпеки особистості як свідомої здатності на різних рівнях (морально-комунікативному, мотиваційно-вольовому, ціннісно-смысловому, внутрішнього комфорту) організувати взаємодію з оточуючим предметним та соціальним світом, що забезпечує не лише безпеку (виживання), а й здатність особистості до самореалізації та посттравматичного зростання. Шкала «Уникнення» у цьому контексті є дійсно протилежною вказаним шкалам «Опитувальника проактивного подолання стресу» і, можливо, передбачає відмову від боротьби (негативні зв'язки з мотиваційно-вольовою шкалою –  $r = -0.40$ ,  $p \leq 0.01$ ) та «страждальне» переживання досвіду. Слід зауважити, що шкали пошуку підтримки «Опитувальника проактивного подолання стресу» виявилися найменш цільно пов'язаними із шкалами методики «Діагностика психологічної безпеки особистості».

Неочікувано слабкими виявилися зв'язки «Опитувальника проактивного подолання стресу» з показниками методики «Деадаптивність». Переважна більшість із них є зворотними і лише «зворотна» шкала «Уникнення» має більш виражені прямі зв'язки з усіма, але не зі шкалою «Порушення моральної нормативності» методики «Деадаптивність». Отже, можна припустити, що саме «страждальна позиція», характерна для «Уникнення», веде до збільшення симптоматики деадаптивності, проте вона не виходить за межі ціннісного поля взаємодії з оточуючим світом (моральної регуляції активності).

Крім того, лише «страждальна» позиція «Уникнення» є ймовірно підставою для формування деякого ризику зловживання алкоголем. Певно, це є проявом спільних рис, характерних для емоційно-орієнтованого копіngu та посилення симптоматики ПТС. Як на перший погляд, проактивність особистості має дуже незначний профілактичний ефект щодо симптоматики ПТС, хоча й вважається, що саме нездатність прийняти травматичний досвід і нездатність брати на себе відповідальність за події власного життя є визначальною характеристикою розвитку ПТС. Проте специфічність вибірки дослідження, для якої характерною є тривала участь в інтенсивних бойових діях, через що всі обстежені мали певну симптоматику ПТС, потребує додаткових даних для висновків щодо профілактичної ролі проактивності особистості у розвитку симптоматики ПТС.

Так, з використанням порівняння груп, виділених за зростанням інтенсивності симптоматики ПТС, було визначено, що особи з нормативними показниками ПТС за методикою «Міссісіпська шкала визначення ПТСР» мають статистично вищі показники (за винятком шкали «Рефлексивне подолання») за прямими шкалами «Опитувальника проактивного подолання стресу» і значно нижчі показники зворотної шкали «Уникнення», ніж групи з різною інтенсивністю симптоматики ПТС. Ці дані наведено у таблиці 7.

Таблиця 7 – Результати використання «Опитувальника проактивного подолання стресу» у групах, виділених за інтенсивністю симптоматики ПТС (в умовних одиницях)

Назва шкали	Група			Значущість розбіжностей		
	нормативні показники ПТС	окремі ознаки ПТС	імовірність сформованого ПТСР	$t_{1-2}$	$t_{1-3}$	$t_{2-3}$
1. Проактивне подолання стресу	9.30±3.14	8.56±2.92	8.44±3.21	2.19*	2.18*	0.34
2. Рефлексивне подолання	9.56±3.19	9.52±2.95	9.24±3.37	0.10	0.78	0.73
3. Стратегічне планування	9.48±3.40	8.75±2.87	8.28±3.44	2.09*	2.80**	1.18
4. Превентивне подолання	10.34±3.19	9.62±2.90	9.27±3.16	2.13*	2.69**	0.93
5. Пошук інструментальної підтримки в оточенні	9.64±3.51	9.32±3.74	8.65±3.26	0.80	2.34*	1.59
6. Пошук емоційної підтримки	10.81±4.30	9.74±3.51	9.20±3.71	2.44*	3.25***	1.22
7. Уникнення	6.71±3.55	8.03±3.00	8.52±3.17	3.59**	4.33***	1.29
8. Загальний показник ППСО	52.44±15.78	47.49±13.84	44.56±15.22	2.98**	4.06***	1.63

Примітка. \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$

Цікавими також є результати співвіднесення даних типології особистості на основі проактивного подолання стресу за результатами кластерного аналізу та показників інтенсивності симптоматики ПТС, дезадаптивності, стійкості до бойової психічної травматизації. Так, за результатами кластерного аналізу було виділено 5 груп військовослужбовців з різними профілями проактивності особистості (рисунок 1).

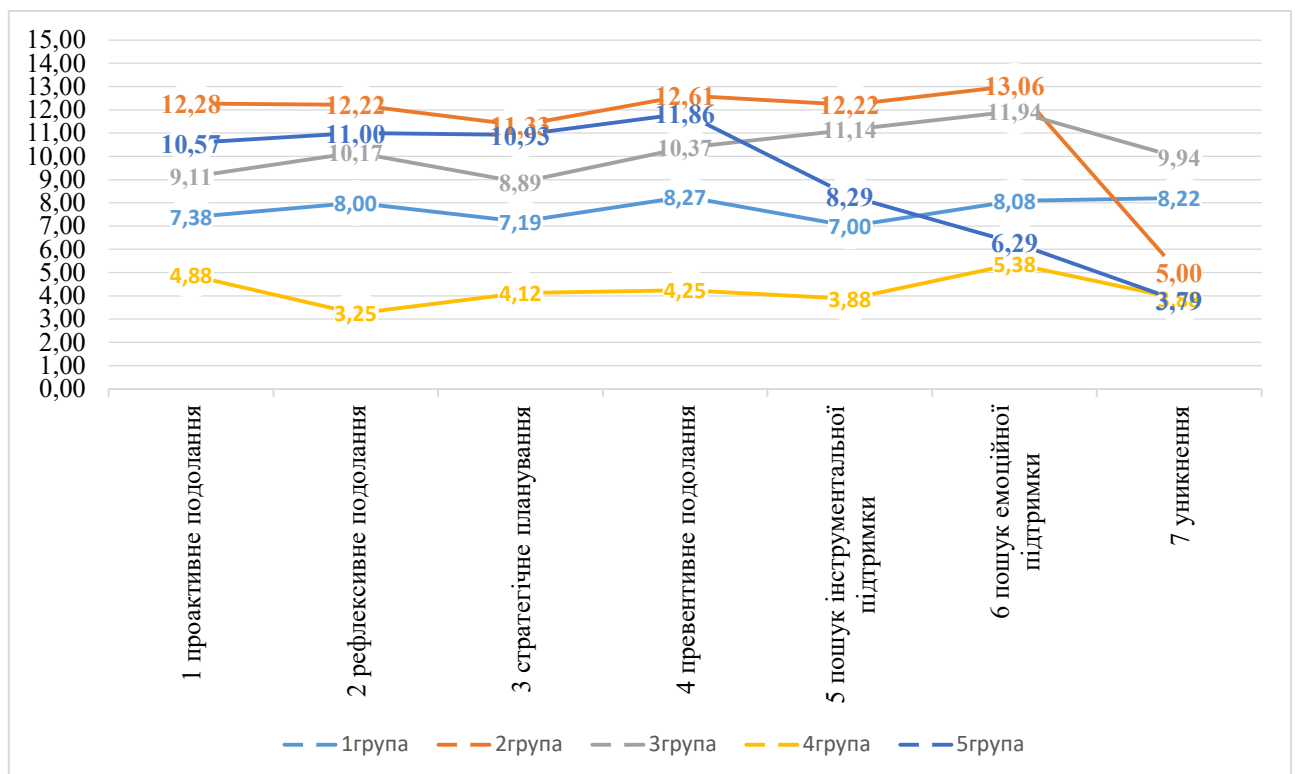


Рисунок 1 – Групи з різними профілями проактивності особистості військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій, що виділені за результатами кластерного аналізу:

1 – «Проактивне подолання»; 2 – «Рефлексивне подолання»; 3 – «Стратегічне подолання»; 4 – «Превентивне подолання»; 5 – «Пошук інструментальної підтримки»; 6 – «Пошук емоційної підтримки»; 7 – «Уникнення»



Так, групу з найвищими показниками від 11 балів і вище за основними шкалами і до 5 балів за зворотною шкалою «Уникнення» було позначено як групу з високою загальною проактивністю особистості. Для цієї групи характерними є порівняно високі показники стійкості до бойової психічної травматизації ( $155.56 \pm 33.44$ ) і порівняно низькі показники дезадаптивності ( $9.78 \pm 4.51$ ) та симптоматики ПТС ( $76.80 \pm 13.34$ ).

Групу, основні показники якої знаходяться у діапазоні 7-8 балів за шкалами проактивності особистості, було позначено як групу з низькою проактивністю. Представники цієї групи мають найнижчі показники стійкості до бойової психічної травматизації ( $126.14 \pm 25.43$ ) і найвищі показники дезадаптивності ( $15.78 \pm 6.48$ ) та інтенсивності симптоматики ПТС ( $88.00 \pm 18.56$ ).

Дві групи, профілі яких розташовані між профілями груп з високою та низькою проактивністю особистості, було позначено як групи із середньою проактивністю з індивідуальною чи груповою орієнтацією залежно від їхньої здатності залучати зовнішні ресурси, допомогу та підтримку інших.

Група, показники якої не досягають 5 балів за шкалами проактивності особистості, було позначено як групу з «нульовими реакціями». Представники цієї групи усвідомлюють наявність у себе основних характеристик проактивності. Проте через невпевненість у припустимості реалізації (з причин невідповідності установкам, цінностям, стосункам, що склалися) наявних варіантів проактивних дій вони схильні контролювати ситуації оцінювання своєї проактивності.

Показники стійкості до бойової психічної травматизації ( $133.36 \pm 37.29$  у середніх з індивідуальною спрямованістю;  $131.11 \pm 27.45$  у середніх з груповою спрямованістю та  $132.63 \pm 67.50$  з «нульовими реакціями»), дезадаптивності ( $10.50 \pm 5.83$ ;  $14.00 \pm 5.35$ ;  $11.63 \pm 6.44$  відповідно) та інтенсивності симптоматики ПТС ( $80.64 \pm 14.49$ ;  $86.74 \pm 15.49$ ;  $84.25 \pm 28.29$  відповідно) в усіх групах із середньою проактивністю знаходяться у діапазоні між відповідними показниками груп з високою та низькою проактивністю. Слід зазначити, що лише в групі з високою загальною проактивністю вказані середні значення є задовільними. І навіть це не є остаточним рішенням у питанні співвіднесення проактивності та симптоматики ПТС.

Автори статті визначили, що незалежно від наявного рівня загальної проактивності в кожній групі вибірки учасників інтенсивних бойових дій є приблизно однаковий (від 13 % до 20 %) відсоток військовослужбовців з інтенсивністю симптоматики ПТС, яка відповідає рівню ймовірно сформованого ПТСР (98 та більше балів). Проте ці групи (з високою, середньою, низькою загальною проактивністю) істотно розрізняються від 20 % до 60 % військовослужбовців з окремими ознаками ПТС ( $78-97$  балів). З огляду на те, що у дослідженні взяли участь учасники інтенсивних бойових дій, наявні дані дають змогу припустити, що є конституційно обумовлений діапазон ефективності захисту проактивністю від дії бойових стрес-факторів. Наприклад, особи зі слабким типом нервової системи, яких близько 10 % у загальній вибірці, у разі тривалої участі в інтенсивних бойових діях незалежно від набутого рівня проактивності матимуть високу ймовірність формування симптомокомплексу ПТС або ПТСР [4]. Проте цілком можливо, що такі дані відбивають тимчасову дію емоційно-орієнтованих копінгів, які, як було зазначено вище, також можуть бути в загальній проактивності. Отже, необхідно підсумувати, що навіть високі показники загальної проактивності не дають 100 % гарантії захисту військовослужбовця від страждань, коли йдеться про інтенсивну й тривалу дію бойових стрес-факторів, які значно переважають можливості пересічної людини.

## Висновки

Подані результати модифікації та апробації психодіагностичної методики «Опитувальник проактивного подолання стресу» для вибірки військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій довели її відповідність змісту феномена проактивності особистості й основним тезам, які були закладені в основу розробниками базової методики (Е. Гринглас, Р. Шварцер та С. Тауберт). Утім, сам психологічний конструкт проактивності особистості є доволі новим і потребує подальших досліджень для уточнення його місця у структурі саморегуляції та копінг-поведінки, зокрема військовослужбовців.

У подальших дослідженнях доцільним є стандартизація «Опитувальника проактивного подолання стресу» на більш широкій вибірці з остаточним вирішенням питань «нульових реакцій», виділенням гендерних і вікових норм, а також визначення здатності компенсувати конституційну слабкість. Наразі відкритим залишається питання і про роль проактивності особистості у відновленні, подоланні негативної психічної симптоматики.

## Перелік джерел посилання

1. Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control / I. Prykhodko et al. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2024. No. 127(1). P. 15–24. DOI: <https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1.3>
2. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
3. Solomon Z. From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. No. 11. 589391. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589391>
4. Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war / I. Prykhodko et al. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*. 2023. No. 21 (4). P. 776–784. DOI: <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>
5. Campbell D. J., Nobel O. B-Y. Occupational Stressors in Military Service: A Review and Framework. *Military Psychology*. 2009. No. 21 (sup2). P. 47–67. DOI: <https://doi.org/10.1080/08995600903249149>
6. Ersen Ö., & Bilgiç R. The effect of proactive and preventive coping styles on personal and organizational outcomes: Be proactive if you want good outcomes. *Cogent Psychology*. 2018. No. 5 (1). 1492865. DOI: <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1492865>
7. Schwarzer R., & Knoll N. *Positive coping: Mastering demands and searching for meaning*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 393–409). Washington : DC : American Psychological Association, 2003.
8. Schwarzer R., & Taubert, S. *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. In E. Frydenberg & E. Frydenberg (Eds.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (p. 19–35). New York, NY, US : Oxford University Press, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1093/med:psych/>
9. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. No. 44 (3). P. 513–524.
10. Greenglass E., Schwarzer R., & Taubert S. (1999). *Proactive Coping Inventory (PCI)* [Database record]. APA PsycTests. DOI: <https://doi.org/10.1037/t07292-000>
11. The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian War / I. Prykhodko et al. *Československá Psychologie*. 2023. No. 67 (6). P. 457–475. DOI: <https://doi.org/10.51561/cpsych.67.6.455>
12. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1 (84). С. 114–124. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276858>
13. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с.
14. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : НА НГУ, 2018. 488 с.
15. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Харків : НУ ЦЗУ, 2014. 40 с.
16. Приходько І., Мацегора Я., Колесніченко О., Байда М. Експрес-опитувальник «Деадаптивність»: розроблення, апробація, психометричні показники. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. 2017. Вип. 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2017\\_3\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_8). (дата звернення: 15.03.2024).

Стаття надійшла до редакції 18.08.2024 р.

UDC 159.9:355/359 (477)

I. Prykhodko, Ya. Matsegora, M. Baida

## "PROACTIVE COPING QUESTIONNAIRE": MODIFICATION, APPROBATION, PSYCHOMETRIC INDICATORS

*Modern approaches to coping justify the perspective of using the phenomena of preventiveness and proactivity, which are focused on the prevention of negative impacts on the personality. Proactivity is based on the phenomenon of personal responsibility for the results of one's life and on the idea of consciously involving and using all available resources, including knowledge, skills, information, social connections, and forming access to them. A proactive personality consciously uses means of cognitive, behavioral, and emotional self-regulation to prevent and overcome the impact of stressful events. Such features of proactivity make it a promising direction for research on the needs of servicemen recovery centers.*

*In 1999, the "Proactive Coping Inventory" (PCI) was presented by E. Greenglass, R. Schwarzer and S. Taubert for a sample of Canadian students and Polish employees and students (immigrants). This PCI was based on three main principles: a) combines planning and prevention strategies with preventive self-regulatory goal achievement; b) combines the preventive achievement of goals with the identification and use of social resources; c) uses preventive emotional coping for self-regulatory goal achievement.*

*The article presents the results of the modification and standardization of the "Proactive Coping Questionnaire" (PCQ) for a sample of Ukrainian servicemen who participated in intensive combat operations and underwent a psychological rehabilitation program. We not only translated and adapted the text of the PCI to Ukrainian realities, but also simplified it: reduced the number of statements, and added points for answers to the questionnaire form, taking into account the peculiarities of working with military personnel who were significantly physically and psychologically exhausted. The general structure of the PCQ was preserved, and the psychometric characteristics were consistent with the content of proactivity, which the developers laid down. Identified phenomena that affect the peculiarities of the implementation of proactivity in accordance with the extreme situation of participation in hostilities were described in detail during the development of schemes for interpreting the results of the new PCQ.*

**Keywords:** stress, personality proactivity, coping, military personnel.

**Приходько Ігор Іванович** – доктор психологічних наук, професор, заступник начальника науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України  
<https://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

**Мацегора Яніна Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України  
<https://orsid.org/0000-0001-6103-1466>

**Байда Максим Степанович** – доктор філософії, начальник науково-дослідної лабораторії науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України  
<https://orcid.org/0000-0001-7658-4709>