ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922.27

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.1>**О. О. Абрамюк**аспірант кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

РОЛЬ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ У СТРУКТУРІ КОПІНГУ ПОДРУЖЖЯ

Статтю присвячено дослідженню ролі проактивного копіngu шлюбних партнерів у структурі копіngu подружжя. Здійснено аналіз найсучасніших закордонних та вітчизняних наукових праць проблематики стресоподолання особистості та копіngu у сім'ї, наголошено на відсутності досліджень всього спектру індивідуального копіngu партнерів в шлюбі та його взаємозв'язку з діадним копіngом. Описано рівні індивідуального копіngu особистості в контексті сім'ї. В матрицю індивідуального копіngu включено реактивний рівень копіngu, що описує зусилля-відповідь особистості на конкретний стресор у теперішньому або компенсацію минулих втрат чи збитків; антиципаторно-превентивний рівень копіngu – зусилля зі створення та накопичення ресурсів, що спрямовані на подолання загрози у майбутньому чи зменшення ймовірності настання стресових ситуацій; проактивний копінг, що визначається як зусилля зі створення загальних ресурсів, що спрямовані на досягнення поставлених цілей та управління майбутніми ситуаціями, які розцінюються людиною як складні життєві завдання та виклики.

Резюмовано цінність поняття ресурсів, оскільки проактивний копінг передбачає їх акумулювання для подальшого перерозподілу, управління та ефективного використання. З'ясовано, що проактивний копінг може призвести до критичного виснаження ресурсів особистості в разі помилкового оцінювання життєвих подій, які з нею відбуваються, як провісників кризових чи стресогенних ситуацій. Підсумовано, що мобілізація соціальних ресурсів збільшує ефективність копіngu шлюбних партнерів. Встановлено, що копінг є породженням елементів сімейної системи, так, копінг кожного з елементів сімейної системи впливатиме на її функціонування, на почуття добробуту суб'єкта впливу та його партнера. Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження копіngu шлюбних партнерів з огляду на описані рівні індивідуального копіngu, встановлення зв'язку індивідуального та діадного копіngu подружжя, а також виявлення впливу копіngu подружжя на функціонування сімейної системи та на суб'єктивний добробут кожного зі шлюбних партнерів.

Ключові слова: копінг шлюбних партнерів, стресоподолання, ресурси особистості, індивідуальний копінг, реактивний копінг, проактивний копінг, антиципаторно-превентивний копінг.

Постановка проблеми. Кризові тенденції, що спостерігаються сьогодні в суспільстві, а також загальна криза інституту сім'ї гостро актуалізують вивчення сімейної проблематики, зокрема подружніх відносин. Глибоке вивчення структурних та змістовних трансформацій сучасної сім'ї та їх наслідків у функціонуванні сімейної системи створює можливості розуміння сім'ї як соціального інституту на якісно новому рівні та відкриває перспективи для вирішення широкого спектра проблем сучасного суспільства. Під впливом політичних, соціальних, економічних чинників середовища життєдіяльності сучасної сім'ї стає все більш стресогенним. Дослідження європейських вчених доводять, що стрес є загрозою для задоволеності шлюбом, його тривалості, а також психологічного здоров'я та добробуту партнерів. І якщо феномени стресу, задоволеності шлюбом, кризи

сімейного розвитку в даний час детально вивчені, то питання про значення копіngu шлюбних партнерів у важких або стресових ситуаціях для позитивної динаміки сім'ї, тривалості та якості подружніх відносин, а також суб'єктивного добробуту шлюбних партнерів залишаються актуальними та мало розробленими. У зв'язку з цим виявлення чинників стресостійкості шлюбних партнерів є одним з пріоритетних напрямів осмислення, дослідження та наближення позитивних змін кризової ситуації сім'ї в сучасному суспільстві.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У закордонній психології ґрунтовні дослідження копіngu представлені у працях Л. Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Моос, М. Селігмана, Є. Фрайденберга, С. Гобфолла, Л. Анциферової, В. Бодрова, Р. Грановської, С. Нартової-Бочавер, І. Никольської, Т. Крюкової, А. Лібіної,

Н. Водопьянної та інших [1–6]. Безпосереднє наукове звернення до дослідження особливостей формування та підтримування сталих патернів функціонування особистості під дією стресу було започатковано в психології в межах трансакційної теорії стресу, представленої у працях Р. Лазаруса та С. Фолькман. Під копінгом автори розуміють «постійно змінні когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевищують її можливості» [6, с. 141]. Хоч трансакційна теорія є найбільш розробленою та загально визнаною концепцією копіngu, широкий інтерес до даної проблематики призвів до створення низки теоретичних підходів: неопсихоаналітичний підхід (Н. Хаан) трактує копінг в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги [1]; диспозиційний підхід розглядає копінг як властивість особистості та порівняно стійку схильність реагувати на стресовий чинник (А. Біллінгс і Р. Моос, К. Шефер та Р. Горзук) [7]; ресурсний підхід акцентує увагу на збереженні ресурсів особистості як чинника її стресостійкості (С. Гобфолл) [8]. Узагальнення літературних джерел з окресленої проблематики дозволяє резюмувати, що копінг – це синтез когнітивних та поведінкових зусиль, які застосовуються людиною для додання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують її ресурси (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Крюкова) [5; 6].

Вивчення психології подолання в Україні перебуває на стадії формування, водночас набуває все більшої значущості та актуальності у зв'язку особливо гострою політичною та економічною ситуацією в країні. Т. Титаренко описує проблематику стресоподолання у термінах «життєстійкості» особистості та способів подолання людиною життєвих криз. Н. Родіна здійснила ґрунтовні дослідження категорії копіngu та запропонувала системний підхід до копіngu. Дослідження копіngu відбуваються на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів (І. Аршава, О. Назаров, Е. Носенко, О. Склень, В. Ялтонський), а також того, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними чи соціально-демографічними характеристиками (І. Корнієнко, Т. Ткачук, Д. Штриголь). Детальний аналіз та узагальнення надбав сучасної науки копіngu як психологічної категорії здійснили Е. Носенко, В. Шебанова.

З кінця ХХ ст. одним із векторів дослідження копіngu є вивчення особливостей стресоподолання у сім'ї. Теоретико-емпіричні розробки сімейного стресу та копіngu представлені у роботах Г. МакКабіна та Дж. Петтерсона, В. Томпсона, С. Картера, Р. Кесслера, П. Вацлавік, Г. Боден-

манна, Т. Крюкової, О. Куфтяк, Н. Белорукової та інших закордонних дослідників, що стосувалися вияву найбільш значущих для сімейної життєдіяльності стресів, а також способів їх подолання [9–13]. Так, Г. МакКабін, Дж. Петтерсон [13] вдосконалили концепцію сімейного стресу АВС-Х (модель Хілла) шляхом включення у неї додаткових чинників (соціальний контекст сім'ї), що отримала подальший розвиток у подвійній моделі АВС-Х. Ґрунтовні дослідження європейських вчених на чолі з Г. Боденманом сформулювали концепцію діадного копіngu. Спираючись на власні теоретичні та емпіричні дослідження, швейцарський дослідник Г. Боденманн, резюмує, що попри патогенність наслідків переживання стресів у сімейному житті, їх масштаб залежить від сімейних ресурсів, вміння розв'язувати проблеми та долати стреси [12]. У серії досліджень, присвячених стресоподоланню у сім'ї, російськими психологами було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг. Коли індивідуальний копінг був не ефективним, партнери застосовували спільні копінг-зусилля, лише після цього (в ситуації неможливості самотійно подолати стрес) – здійснювали пошук соціальної підтримки [9–11]. У протистоянні стресу відіграють роль як потенційні характеристики стійкості кожного окремо взятого члена сім'ї, так і сім'ї як цілісної і функціональної структури. Форми індивідуального копіngu визначені на основі класифікації Р. Лазаруса та С. Фолкман, в той час як у ХХІ ст. є новітні концепції індивідуального копіngu [14]. Так, дедалі більшої популярності набуває трактування копіngu як способу подолання, що пов'язаний з зусиллями для вибудовування загальних ресурсів, які спрямовані на взаємодію з ситуаціями, що оцінюються як складні завдання та життєві виклики. Таке розуміння стресоподолання розглядається у парадигмі проактивного копіngu (Р. Шварцер, Е. Грінгласс, Л. Еспінволл, Ш. Тейлор і інші) [15]. З огляду на те, що на шляху свого розвитку сім'я стикається не лише з неочікуваними труднощами, а й великою кількістю прогнозованих складних ситуацій, описаних в літературі як нормативні кризи, подружжя може застосовувати копінг превентивного характеру, а також проактивний копінг, що спрямований на постановку та досягнення цілей у майбутньому. З огляду на це, перспективним та важливим є дослідити місце проактивного копіngu як частини індивідуального копіngu кожного зі шлюбних партнерів у структурі копіngu подружжя.

Мета статті. Головна мета цієї роботи полягає у дослідженні та осмисленні ролі проактивного копіngu шлюбних партнерів у структурі копіngu подружжя та його впливу на якість сімейного життя та добробуту кожного з партнерів шлюбу.

Виклад основного матеріалу. Детальне вивчення та розуміння поняття проактивного копінгу, а також визначення його місця в структурі копінгу подружжя неможливе без належного системного теоретико-методологічного аналізу цього феномену.

Вперше у науковий обіг термін «проактивність» був введений В. Франклом у 1949 р. у його книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» для позначення людини, що приймає відповідальність за себе та своє життя, а не шукає причини для пояснення причин подій, що відбуваються з нею, в оточенні та обставинах. У розумінні В. Франкла поняття «проактивність» близьке до поняття «інтернальності» [16]. З 1950-х рр. починається поступове введення дефініції «проактивний» у психологічну науку в контексті характеристики людини та її моделі поведінки. Г. Олпорт поставив на перше місце особистості її активність. Водночас «проактивність» він протиставляє «реактивності». Для Г. Олпорта людина прагне до встановлення й збереження певного рівня напруги, вона живе у світі перспектив, цілей та життєвих прагнень [17]. У 1985 р. Т. Віллс та С. Шіфман запропонували розділяти копінг-поведінку на антиципаторну (випереджувальну) та відновлювальну (повторну реакцію на раніше пережиті ускладнення). Антиципаторний копінг розглядався як засіб управління подіями, які можуть відбутися, а відновлюваний – як механізм, що допомагає знову знайти психологічну рівновагу після негативних переживань в минулому [18]. Пізніше, Р. Шварцер [19] сформулював ідею так званого проактивного копінг у структурі інших видів копінг-поведінки, досліджених на той час Р. Лазарусом. Автор виділяє такі види копінг:

- реактивний копінг визначається як зусилля особистості, що спрямовані на протидію стресочинникам, що впливають на людину або компенсацію втрат чи збитків, які вже мали місце у минулому;
- антиципаторний (випереджувальний) копінг – це особистісні ресурси, спрямовані на подолання загрози, яка з високою ймовірністю станеться у найближчому майбутньому;
- превентивний копінг – зусилля зі створення та накопичення загальних резистентних ресурсів, які здатні редукувати важкість стресових подій, що можуть з однаковою ймовірністю відбутися чи не відбутися у майбутньому, або ж зменшити ймовірність настання стресових ситуацій;
- проактивний копінг – зусилля зі створення загальних ресурсів, що спрямовані на досягнення поставлених цілей та управління майбутніми ситуаціями, які розцінюються людиною як складні життєві завдання та виклики.

Тоді як реактивний копінг пов'язаний з реагуванням на стресові ситуації вже наявними в досвіді,

звичними способами та пояснює лише те, у який спосіб людина долає стресові ситуації, з якими вже стикнулася, превентивні стратегії та проактивний копінг створює можливості для подружжя запобігти багатьом стресам та конфліктам, що пов'язані, насамперед, з передбачуваними труднощами в майбутньому: кризовими етапами сімейного життя, специфікою динаміки сімейної системи, особливостями міжособистісної взаємодії тощо. З метою протидії, ліквідації або зміни неминучих стресових ситуацій, проактивний копінг може усувати стрес задовго до його настання. Проактивний копінг передбачає розвиток навичок для зниження впливу стресу. Він відрізняється від інших форм копінг-поведінки тим, що обирається не у відповідь на конкретний стресор, а визначає готовність суб'єкта до викликів загалом. Навички, пов'язані з подібною поведінкою, включають планування, постановку завдань і уявне моделювання подій [18]. Такий аспект копінг доцільно вивчити більш детально, оскільки це може бути одним з чинників, що допомагає шлюбним партнерам безпечно переживати важкі ситуації та стресові впливи та зберігати на цій внутрішню згуртованість і рівновагу сімейної системи.

З огляду на те, що проактивний копінг передбачає акумулювання ресурсів для подальшого їх перерозподілу, управління та ефективного використання, велику цінність у теорії проактивного копінг має поняття ресурсів. Ресурси – це фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких дозволяє їй реалізовувати програми та стратегії поведінки для запобігання розвитку стресу [2]. В рамках ресурсного підходу стресоподолання найбільш відомою є теорія «збереження ресурсів» (Conservation of Resources, COR), запропонована С. Гобфоллом. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективне збереження психічного і фізичного здоров'я людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerce of resources). Припускається, що є деякий комплекс стрижневих ресурсів, які є головним засобом, що виконують функцію контролю та організують розподіл інших ресурсів [8]. Постійні й гострі втрати ресурсів розглядаються С. Гобфолом як причина неуспішної адаптації й відповідно вторинних втрат ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів можуть модерувати успішну адаптацію, збільшуючи можливість вторинних придбань ресурсів. Автор стверджує про існування первинної асиметрії у сприйнятті втрати та придбання ресурсів: втрата ресурсів сприймається диспропорційно більшою, ніж їх придбання.

Представлена теоретична модель проактивного копінг Е. Грінгласс (рис. 1) схематично зображує взаємозв'язок проактивного копінг, внутрішніх

та зовнішніх ресурсів, а також результат впливу стресових ситуацій на людину, що може бути, як негативним (у формі переживання депресивного афекту, фізичного та психічного виснаження тощо), так і позитивним (задоволеність життям) [20].

Важливою особливістю проактивного копіngu є використання ресурсів соціальної підтримки, тобто практичні, інформаційні та емоційні ресурси можуть забезпечити люди, з якими взаємодіє суб'єкт стресоподолання. Соціальна підтримка слугує своєрідним захистом від стресових подій, а також може безпосередньо сприяти поліпшенню фізичного і психологічного добробуту. Позитивно корелює соціальна підтримка з самоефективністю, що підвищує ймовірність успішної адаптації до стресу. Згідно з теорією Е. Грінгласс [20], людина зіткнувшись зі стресом здійснює низку копінг-процесів: інтегрує планування та превентивні дії з саморегульованим досягненням цілей, ідентифікує та залучає соціальні підтримувальні ресурси для досягнення позитивного результату. Ефективне використання наявних ресурсів, накопичення ресурсів для майбутнього допомагає оптимізувати та збалансувати їх витрату, результатом чого є вища стресостійкість особистості. Проактивний копінг – це багатовекторна стратегія стресоподолання випереджувального характеру, що об'єднує внутрішньо особистісні процеси регуляції власного життя людини та саморегульоване досягнення цілей. Зважаючи на це, якщо хоча б один зі шлюбних партнерів стоїть на позиції проактивності, це впливає на сімейну систему загалом. Так, один з партнерів, скориставшись інформаційною підтримкою та опанувавши необхідними знаннями (з позитивного сценарію бать-

ківської сім'ї, психоедукаційних програм, індивідуальної психотерапії тощо) про природні зміни в сімейній життєдіяльності, нормативні труднощі та як з ними справлятися змінює когнітивну оцінку стресочинника на такий, що не містить загрози. Окрім цього, такі когнітивні процеси дозволяють одному з партнерів надавати якіснішу соціальну підтримку іншому партнеру, що підвищує загальну стресостійкість партнера, може чинити позитивний вплив на функціонування сімейної системи, а також сприяти психологічному здоров'ю та добробуту обох партнерів.

Узагальнюючи закордонні дослідження, необхідно виділити основні відмінні ознаки проактивного копіngu:

- інтегрування планування та превентивних стратегій з проактивною саморегуляцією досягнення цілей;
- інтеграція проактивного досягнення цілей з ідентифікацією та активним залученням соціальних ресурсів;
- використання проактивного емоційного подолання для саморегуляції в процесі досягнення поставлених цілей [19–21].

Як зазначає Е. Старченкова [22, с. 202], відмінності між вимірами проактивного та реактивного копіngu є суттєвими, оскільки зміщують вектор досліджень до більш широкого спектра проблем управління цілями та ризиками, що передбачає особистісний ріст людини та позитивне переживання стресу. Такий фокус дослідження дає нове розуміння активності особистості в міжособистісній взаємодії, в тому числі створюючи предиспозицію позитивного функціонування шлюбних партнерів у сім'ї та сімейної системи загалом.

Рис. 1. Теоретична модель проактивного копіngu за Е. Грінгласс [20]

Справедливо зазначити, що є трактування проактивного копіngu (Л. Еспінвол та С. Тейлор) як процесу, з допомогою якого індивід готується до потенційних стресорів у майбутньому, водночас майбутні події виступають у негативній ролі, як загроза, яку потрібно попередити чи усунути. Л. Еспінвол та С. Тейлор зазначають, що проактивний копінг може призвести до критичного виснаження ресурсів особистості в разі помилкового оцінювання життєвих подій, які з нею відбуваються, як провісників кризових чи стресогенних ситуацій [21]. Сучасна методика для виміру проактивного копіngu (the Proactive Coping Inventory, PCI) [18] враховує всі вищеописані характеристики проактивного копіngu. Вони операціоналізовані з допомогою шкал проактивного, рефлексивного, превентивного копінгів, стратегічного планування, а також пошуку інструментальної та емоційної підтримки. Автори методики розуміють під проактивним копінг інтеграцію афективних, когнітивних, інтенціональних і соціальних чинників в набір копінг-стратегій, які дають людині можливість не тільки справлятися зі стресовими викликами, але і сприяють просуванню до важливих для особистості цілей.

Підсумовуючи теоретичний аналіз концепцій проактивного копіngu та визначення його перспективи в контексті сімейного стресоподолання, доцільно зобразити його місце в структурі індивідуального копіngu особистості та сімейній системі. За основу була взята модель копіngu в сімейній системі О. Куфтяк [11], оскільки груповий аспект стресоподолання фундаментально вивчений та описаний дослідницею. З огляду на те, що реактивний спосіб стресоподолання описує теперішню та минулу часову перспективу, він теж повинен бути включений у загальну структуру копіngu в контексті сім'ї. Його операціоналізація може бути здійснена традиційними способами вимірювання індивідуального копіngu. На рис. 2 схематично зображено структуру копіngu особистості в контексті сімейної системи.

Копінг пари об'єднує в собі копінг кожного учасника і вже не зводиться до простої суми складників його елементів – діадна взаємодія під час зіткнення зі стресом має синергічний ефект. При цьому варто не применшувати важливості копіngu «елементів» сімейної системи, бо сума збільшуватиметься під час зростання хоч одного доданку. Звісно не можна буквально застосувати математичний закон до сімейної системи, але очевидним є те, що індивідуальний копінг партнера чинитиме вплив на сімейну систему. Чи буде цей вплив позитивним чи негативним для функціонування сімейної системи та добробут кожного зі шлюбних партнерів потрібно дослідити емпіричним шляхом. Водночас допускається, що позитивний ефект проактивного стресоподолання хоча б одного з партнерів буде у разі підкріплення якісною діадною взаємодією та відсутністю конкурентних цілей партнерів.

Висновки та пропозиції. Отже, аналіз концепцій проактивного копіngu свідчить про те, що з допомогою цього конструкту можна пояснити низку позитивних змін, що характеризують людину, орієнтовану на проактивне стресоподолання. Така людина прагне до особистісного зростання, здатна переоцінювати отриманий досвід та конструювати свій життєвий шлях. У процесі проактивного копіngu на перший план виступають соціальні та індивідуальні ресурси, ефективна саморегуляція, які відіграють важливу роль у тому, як індивід переживає стрес. В межах роботи підкреслено важливість індивідуального копіngu шлюбних партнерів в контексті сімейної системи та виокремлено його рівні в структурі копіngu подружжя: реактивний та антиципаторно-превентивний рівень копіngu, проактивний копінг. Такий вектор дослідження відкриває можливі шляхи розвитку активності шлюбних партнерів як суб'єктів впливу та перспективу управління власними та спільними сімейними цілями всупереч традиційному управлінню ризиками

Рис. 2. Структура копіngu особистості в контексті сімейної системи

у важкій життєвій ситуації в рамках реактивного копінгу. У випадку ефективності досягнення особистісних та спільних сімейних цілей подружжя взаємодія може мати додатковий позитивний ефект у збільшенні значущості партнерів один для одного, внаслідок сприяння особистісної самореалізації кожного партнера та підвищення їх якості життя. Особлива цінність проактивного копінгу шлюбних партнерів полягає у тому, що він орієнтований на майбутнє, має профілактичний характер, а, відтак, може сприяти позитивному проходженню прогнозованих труднощів, пов'язаних зі специфікою динаміки сімейної системи та закономірними нормативними кризами функціонування та розвитку сім'ї. Водночас потрібно підсумувати, що саморегуляція цілепокладання та визначення шляхів досягнення мети передбачають вирішення складного завдання, під час реалізації якого можуть очікуватися та виникати ускладнення: за конкурентних цілях партнерів проактивна позиція може мати негативні наслідки для добробуту шлюбу.

Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження копінгу шлюбних партнерів, з огляду на описані рівні індивідуального копінгу, встановлення зв'язку індивідуального та діадного копінгу подружжя, а також виявлення впливу копінгу подружжя на функціонування сімейної системи та суб'єктивний добробут кожного зі шлюбних партнерів.

Література:

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление. Москва : Пер Сэ, 2006. 528 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
4. Либина А.В. Совладающий интеллект. Москва : Эксмо, 2008. 398 с.
5. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладания. Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. Конф. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 41–44.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 444 p.
7. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
8. Hobfoll S.E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process : Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology : An International Review*. 2001. № 50(3). P. 337–421.
9. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи : дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.
10. Крюкова Т.Л. Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи : жизненные трудности и совладание с ними. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 240 с.
11. Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания : основные положения. *Медицинская психология в России : электрон. науч. журн.* 2012. № 5 (16). URL: <http://medpsy.ru>
12. Bodenmann G. Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift fur Gesundheitspsychologie*: Göttingen : Hogrefe, 2008. № 16 (3). P. 108–111.
13. McCubbin H.I., Patterson H.I. The Family Stress Process : The Double ABCX Model of adjustment and adaption. *Marriage and Family Review*. 1983, № 3. P. 7–37.
14. Родіна Н.В. Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. Т. 16, В. 17. С. 68–79.
15. Абрамюк О.О. Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «психологічна»*. Львів : ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–11.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.
17. Allport G.W. Pattern and growth of personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1961. 593 p.
18. Greenglass E.R. The Proactive Coping Inventory (PCI). *Advances in health psychology research*. Berlin : Free University of Berlin, 1998. P. 175–194.
19. Schwarzer R., Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive Coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London : Oxford University Press, 2005. P. 19–35.
20. Greenglass E., Proactive coping. *Beyond coping : Meeting goals, vision, and challenges*. London : Oxford University Press, 2002. № 3. P. 37–62.
21. Aspinwall L.G. Modeling cognitive adaptation : A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992. № 63. P. 989–1003.
22. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения. *Вестник С. Петерб. ун-та*, 2009. Сеп. 12. Вып. 2. Ч. 1. С. 198–206.

Abramiuk E. A. The role of proactive coping of marriage partners in the structure of coping of spouses

The article sets to investigate the role of proactive coping of marriage partners in the structure of coping of spouses. The analysis of the latest foreign and domestic scientific works on the issues of stress management and coping in families has been carried out; the absence of studies of the whole spectrum of individual coping of marriage partners and its interrelation with dyadic coping has been emphasized. Levels of individual coping of a personality in the context of a family are described. Reactive level of coping is included to the matrix of individual coping, which describes effort-response of a personality to a specific stressor in the present or a compensation of past losses or harm; anticipatory and preventive level of coping is the efforts to create and accumulate resources which are directed at dealing with the threat in the future or reducing the probability of stress situations occurrence; proactive coping which is defined as efforts to create general resources which are directed at reaching the goals set and managing the future situations which are viewed by a person as difficult life issues and challenges.

The value of the concept of resources is summarized, since proactive coping involves their accumulation for further redistribution, management and efficient use. It is discovered that proactive coping may lead to extreme depletion of resources of a personality in the case of wrong evaluation of life events, which happen to him or her as signs of crisis or stressful situations. It is summarized that mobilization of social resources increases the efficiency of coping of marriage partners. It is discovered that coping is a creation of elements of a family system, so, coping of each element of a family system will influence its functioning, sense of well-being of the subject of influence and his or her partner. The prospect of further investigation is an empirical study of coping of marriage partners, taking into account the described levels of individual coping, establishing the connection between the individual and dyadic coping of spouses, as well as revealing the influence of coping of the spouses on the functioning of the family system and the subjective well-being of each of the marriage partners.

Key words: coping of marriage partners, stress management, resources of a personality, individual coping, reactive coping, proactive coping, anticipatory and preventive coping.