

A.T.Akhmetova¹¹L. N. Gumilyov Eurasian National University (Nur-Sultan, Kazakhstan)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ ОДИНОКИХ МАТЕРЕЙ

Аннотация

В статье рассматривается сущностная основа проактивности как психологического состояния, опосредованного психическими и социально-психологическими факторами. Представленные аспекты проявления активности у одиноких матерей являются характерными поведенческими установками, детерминированными сформированной индивидуальной системой ценностей и потребностей. Целью исследования являлось изучение проактивного поведения у женщин, имеющих различный уровень образования, с уточнением поведенческих копинг-стратегий, и их взаимообусловленность в выявленных конструктах проактивности. Для исследования проактивного поведения одиноких матерей была использована методика «Проактивное совладающее поведение» (Proactive Coping Inventory), разработанная в 1999 году авторами E.Green glass, R.Schwarzer и S.Taubert, и адаптированная в 2009 году Е.С. Старченковой. В исследовании приняли участие 125 женщин – одиноких матерей, в возрасте от 19 до 48 лет с разными уровнями квалификации. Результаты показали, что группа одиноких матерей с высоким уровнем квалификации наиболее склонна в деятельности к анализу ситуации, рефлексии, превентивному планированию и нуждаются в эмоциональной поддержке. Для матерей группы с низким уровнем квалификации характерны потребности в инструментальной и эмоциональной поддержке. Матери со средним уровнем квалификации считают необходимым поиск инструментальной поддержки.

Ключевые слова: проактивность, одинокая мать, самоактуализация, свобода выбора, копинг-стратегия

А.Т. Ахметова¹¹Евразия Ұлттық Университеті (Нұр-Сұлтан, Қазақстан)

ЖҰМЫС ІСТЕЙТІН ЖАЛҒЫЗ БАСТЫ АНАЛАРДЫҢ ПРОАКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН ЗЕРТТЕУ

Андатпа

Мақалада проактивтіліктің маңызды негізі психикалық және әлеуметтік-психологиялық факторлармен делдал болған психологиялық жағдай ретінде қарастырылады. Жалғыз басты аналардағы проактивтілік көрінісінің аспектілері мінез-құлыққа тән көзқарастар, қалыптасқан жеке құндылықтар мен қажеттіліктер жүйесі болып табылады. Зерттеудің мақсаты әртүрлі білім деңгейлері бар әйелдердің проактивті мінез-құлқын зерттеу, мінез-құлықпен күресу стратегияларын және олардың анықталған проактивтілік құрылымдарындағы өзара тәуелділігін нақтылау болды. Жалғыз аналардың проактивті мінез-құлқын зерттеу үшін 1999 жылы E. Green glass, R. Schwarzer және S. Taubert авторлары жасаған және 2009 жылы Е.С. Старченкова бейімдеген "Проактивті күрес әрекеті" (Proactive coping Inventory) әдісі қолданылды. Зерттеуге әр түрлі біліктілік деңгейлері бар 19-48 жас аралығындағы 125 жалғызбасты ана қатысты. Нәтижесінде, біліктілігі жоғары жалғызбасты аналар тобы жағдайды талдауға, рефлексияға, алдын-ала жоспарлауға бейім және эмоционалды қолдауды қажет етеді. Біліктілігі төмен топтың

аналары аспаптық және эмоционалды қолдау қажеттіліктерімен сипатталады. Орта деңгейлі аналар аспаптық қолдауды іздеуді қажет деп санайды.

Түйінді сөздер: проактивтілік, жалғызбасты ана, өзін-өзі таныту, таңдау еркіндігі, копинг-стратегиясы

A.T.Akhmetova¹

¹L. N. Gumilyov Eurasian National University (Nur-Sultan, Kazakhstan)

THE RESEARCH OF PROACTIVE BEHAVIOR OF WORKING SINGLE MOTHERS

Abstract

The article considers the essential basis of proactivity as a psychological state mediated by mental and socio-psychological factors. The presented aspects of the manifestation of activity in single mothers are characteristic behavioral attitudes determined by the formed individual system of values and needs. The purpose of the research was to study proactive behavior in women with different levels of education, with clarification of behavioral coping strategies, and their interdependence in the identified constructs of proactivity. To study the proactive behavior of single mothers, the method "Proactive Coping Behavior" (Proactive Coping Inventory) was used, developed in 1999 by the authors E.Greenlass, R.Schwarzer and S.Taubert, and adapted in 2009 by E.S. Starchenkova. The investigation involved 125 single mothers aged 19 to 48 years with different levels of qualifications. As a result, a group of single mothers with a high level of qualification is most inclined to analyze the situation, reflection, preventive planning and need emotional support. Mothers of the group with a low level of qualification are characterized by the need for instrumental and emotional support. Mothers with an average level of qualification consider it necessary to search for instrumental support.

Keywords: *proactivity, single mother, self-actualization, freedom of choice, coping strategy*

Введение. Проблема изучения проактивности через призму мировоззрения, поведения и реагирования человека, активно исследовалась зарубежными, российскими исследователями социально-психологических и медико-социальных направлений. В рамках изучения проактивности вопросу совладания со стрессом посвящен ряд работ, в которых широко рассматривается проблема копинг-стратегий и иных способов реагирования человека на социальные раздражители [182, с.90].

В настоящее время феномен копинг-стратегий объясняется как стиль жизни человека, предполагающий позитивное восприятие различных сфер деятельности, частично или полностью исключая реактивное реагирование на возникающие стрессовые события. Копинг-стратегия является психологическим конструктом, основанном на позитивном убеждении человека в поддержке и сохранении своего психосоматического и психологического здоровья [2, с.420]. Таким образом, проактивность является поведением человека, рассматриваемым в рамках позитивной психологии с точки зрения позитивного смысла самоотношения, деятельности и улучшения качества жизни человека [3, с.24].

Направления исследований позитивной психологии посвящены проблеме обусловленности позитивных представлений личности с психоэмоциональными состояниями счастья, благополучия и психологического здоровья человека. Например, состояние уверенности, проявление активности и целеустремленности является условием для прекрасного физиологического и психологического состояния человека. Индивиды, убежденные в способности самостоятельно управлять развитием своей жизни, отличаются адекватной самооценкой, коммуникативными способностями, самодостаточностью. В результате транслирования в среду ближайшего окружения позитивного отношения к миру, у проактивных людей налажены благоприятные межличностные отношения и

социальные связи. Обладание и умелое использование личных ресурсов адаптированности позволяют проактивным личностям применять эффективные копинг-стратегии в ситуациях повышенной опасности, жизненных затруднениях, критических случаях практики развития жизненных событий [4, с.10].

Проактивное поведение человека, согласно теории Роджерса, всегда имеет направленность в будущее, оно является опережающим шагом на пути развития, является координирующим, корректирующим, преобразующим и социально опосредованным аспектом жизнедеятельности человека [5, с.101].

Проактивность, как психологическое свойство, широко описано в работе Виктора Франкла «Сказать жизни «ДА!». Человек, владеющий навыком проактивности свободен в выборе средств и в решении жизненно важных вопросов при любых обстоятельствах, что является уникальным принципом его человеческой природы [6]. Поэтому, проактивность - это осознанное проявление реакции на происходящие события. Независимый выбор и контроль развития событий собственной жизни проявляются как ответственность человека за свою судьбу [7, с.58].

В книге Роберта Эммонса «Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности» рассматриваются результаты ряда исследований, объектом которых стала область психологии развития личности в контексте устремлений к благополучию и способам субъективного мышления [8, с.72]. Согласно его утверждению, все люди склонны к постановке жизненно важных целей, но следует объективно рассматривать мотивацию к деятельности.

Сила и динамичность мотивации обуславливают целевую структуру деятельности, представляющую систему категорийных и иерархических (содержательных) компонентов деятельности. Цель может быть достигнута, если логически выстроены параметры - основные задачи, свойства и организация условий конкретной деятельности. Поведение индивида будет направлено на достижение главного, так как при постановке цели в процессе осознания настоящей потребности формируется модель психического бессознательного, что является, в свою очередь, эвристичным, и предвосхищает новую мотивацию в поведении и деятельности.

Об этом психическом акте Роберт Эммонс говорит как о мотивационной диспозиции, сущность которой составляют стремления индивида, оформленные в мысли высшего уровня абстрактности. При этом не существует двух людей, чтобы их конфигурация устремлений была существенно схожей. Устремленность индивида к достижению цели является обобщающим конструктом, предполагающим совокупность целей и действий в соответствии с потребностями - безопасности и контроле, в социальной принадлежности, в самооценке и компетентности. Поэтому, стремления человека к удовлетворению потребностей являются организующими принципами в его поведении, направленном на ежедневное преследование целей. Осознанный выбор отражает смысловой и содержательный компонент целевой структуры деятельности.

Ссылаясь на определение Роберта Эммонса о мотивационной диспозиции, следует говорить о неоднородности подходов к интерпретации понятия «самореализация человека». В этом случае на первый план выходит мотивация к деятельности, предполагающая, одновременно, целенаправленный процесс, установку к достижению цели и потребность индивида в получении удовлетворения при реализации личного потенциала [9]. В рамках онтогенеза развития человека посредством его саморазвития, самореализации и социальной интеграции, прослеживается взаимообусловленность процессуальных сторон этого целостного процесса. Самосуществование индивида и его субъектное развитие в процессе самореализации являются базовыми компонентами акмеологического значения реальных и потенциальных возможностей.

Методы. Выборку исследования составили 125 женщин, являющимися матерями - одиночками. Возраст испытуемых составил от 19 до 48 лет. Все женщины работают и являются специалистами низкой, средней и высокой квалификации, в том числе

различных направлений деятельности и сфер: обслуживания, производства, торговой сети, социальной сферы, образования, здравоохранения и др. Так, профессиональную группу низкой квалификации составили 25 (20%) женщин, средней квалификации - 55 (44%) женщин, группу высшей квалификации составили 44 (35%) женщин. Для проведения исследования все испытуемые женщины были разделены на группы в соответствии с уровнем образования: высокий уровень квалификации, средний уровень квалификации и низкий уровень квалификации.

Среди женщин, имеющих высокую квалификацию труда, 9 (7,2% от общего числа испытуемых) матерей работают на административных должностях, 15 (12,5%) - имеют два и более высших образования. Среди женщин, имеющих низкую квалификацию труда - не имеют среднего образования 5 (4%), имеют среднее образование 11 (8,8%).

У всех испытуемых матерей-одиночек есть дети, в том числе 66 (52,5%) женщин имеют одного ребенка, 47 (39%) женщин - 2 детей, 12 (10%) женщин - троих детей. Детей-инвалидов воспитывают 5 (4%) женщин.

Целью исследования являлось изучение проактивности женщин, имеющих различный уровень образования в рамках определения копинг-стратегий поведения, и их взаимообусловленность в выявленных конструктах типов поведения. В качестве метода исследования была использована методика «Проактивное совладающее поведение» (Proactive Coping Inventory), разработанная в 1999 году авторами E.Greenglass, R.Schwarzer и S.Taubert, и адаптированная в 2009 году Е.С. Старченковой.

Цель применения методики - определить личностные характерные поведенческие копинг-стратегии испытуемых, позволяющие преодолевать жизненные трудности и достигать цели, в контексте взаимовлияния когнитивных, аффективных и социальных факторов.

Выводы: В соответствии с Опросником «Проактивное совладающее поведение» на рисунке 1 представлены результаты проявленности проактивности у одиноких матерей, где наибольшая выраженность умения ставить цели, следовать им, проявляя способность к саморегуляции и коррекции направленности деятельности, показана у группы матерей, имеющих средний уровень квалификации (60%). Процентное соотношение представлено к максимальному нормативному значению. Отсюда следует, что данная группа женщин прикладывает наибольшее количество усилий для укрепления своего профессионального статуса, закрепления своей позиции в социальной нише труда и самореализации, развитию собственных ресурсов социальной эффективности.

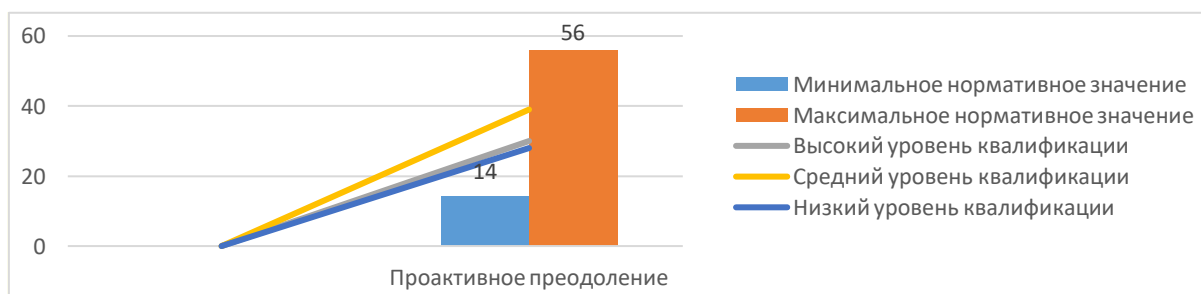


Рис. 1 - Показатели шкалы «Проактивное преодоление»

Проявленность проактивности в поведении происходит как процесс реализации личного творческого потенциала, так как одинокая мать постоянно находится в процессе выбора реакции на внешние раздражители, выбора дальнейшего шага в сложившихся условиях, в осознании отрицательного влияния негативных установок и необходимости углубления в суть проблем [10, с.146]. Одинокие матери с высоким (53%) и низким (50%) уровнями квалификаций показали результаты ниже, тем не менее, женщины данных групп также вовлечены в процессы развития и личностного роста.

На рисунке 2 показатели шкалы «Рефлексивное преодоление» распределились в соответствии с уровнями образования одиноких матерей: высший уровень образования - 86%, средний уровень образования - 61%, низкий уровень - 52%.

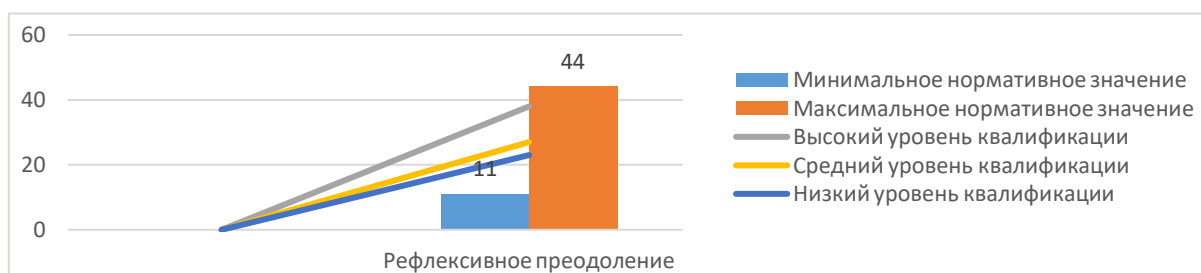


Рис. 2 - Показатели шкалы «Рефлексивное преодоление»

Шкала «Рефлексивное преодоление» показывает, насколько одинокие матери умеют анализировать свою эффективность в соответствии с фактической личной активностью и целенаправленностью, каким образом будут давать оценку личного потенциала, необходимого для преодоления затруднений. Так, женщины с высоким уровнем образования обладают большей осознанностью и рефлексией, умеют планировать свою деятельность, прогнозировать предстоящие события по текущим результатам этой деятельности, умеют осуществлять выбор подходов и способов действий. Проактивность проявляется в соответствии с самым значимым и ценным, поэтому вся деятельность осуществляется в рамках установленных ценностей.

Для эффективной реализации поставленных задач необходимо грамотное и своевременное планирование деятельности. На рисунке 3 видно, что группа матерей, имеющих высший уровень квалификации, хорошо разбираются в стратегическом планировании своего будущего (87%). Соответственно, для матерей других групп составляет сложность планирование крупных целей, промежуточных задач. Для группы женщин с низким уровнем квалификации (15%) вопросы целеполагания и планирования представляют существенную проблему, что отражается на качестве жизни и уровне достижений.

Находясь на «дороге» собственной жизни, одинокая мать неизбежно проходит труднодоступные участки (периоды), где должна будет сделать судьбоносный выбор. Проявление слабости, инфантилизма, снятие с себя какой-либо ответственности, могут, в дальнейшем, обернуться собственными неудачами, страданиями родных, различными социальными неудобствами, и в худшем варианте - потерей смысла жизни и развитию невротических заболеваний [11, с.200].

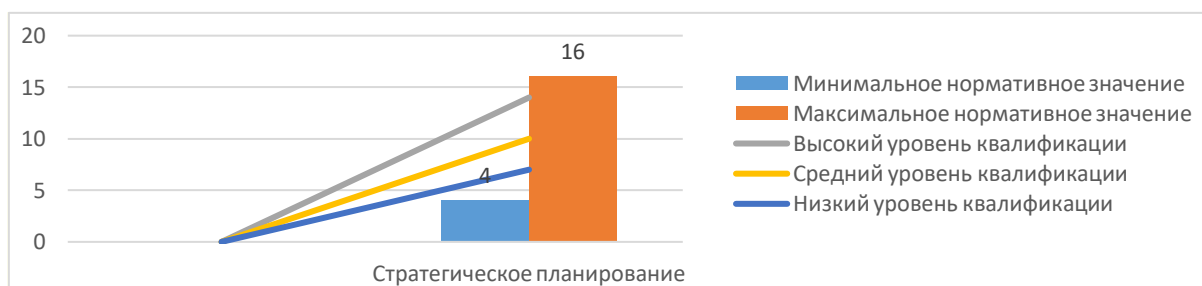


Рис. 3 - Показатели шкалы «Стратегическое планирование»

По шкале «Превентивное преодоление» (рисунок 4) наибольший балл выявлен у одиноких матерей с высоким уровнем квалификации (95%), соответственно, результаты групп женщин со средним (62%) и низким (61%) уровнями квалификаций значительно ниже. Умение прогнозировать развитие событий на основе текущих закономерностей,

избегать нежелательных последствий жизненных ситуаций, являются важными характерологическими особенностями, позволяющими предупреждать и минимизировать развитие стрессов, фобий и страхов.

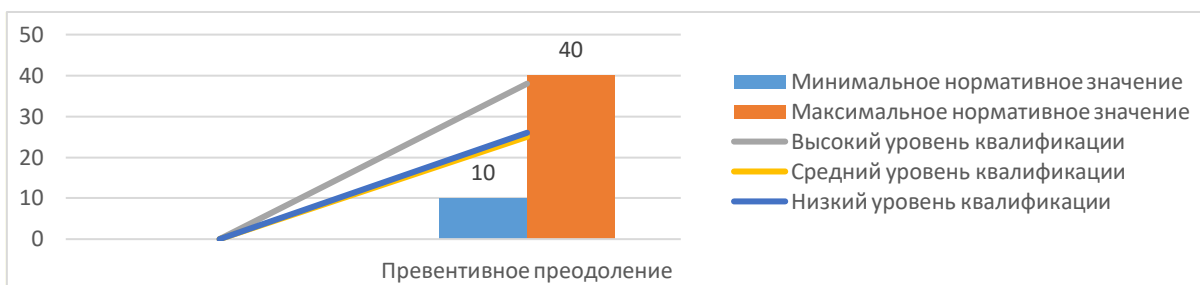


Рис. 4 - Показатели шкалы «Превентивное преодоление»

Шкала «Поиск инструментальной поддержки» (рисунок 5) наиболее выражена у группы одиноких матерей со средним уровнем квалификации (65%), в группах с высоким (53%) и низким (56%) уровнем квалификации, выражена значительно ниже. Сущность содержания данной шкалы заключается в потребности женщин устанавливать необходимые связи, находить нужную информацию, делиться собственным жизненным опытом и, соответственно, учиться на примерах жизненного опыта окружающих людей.

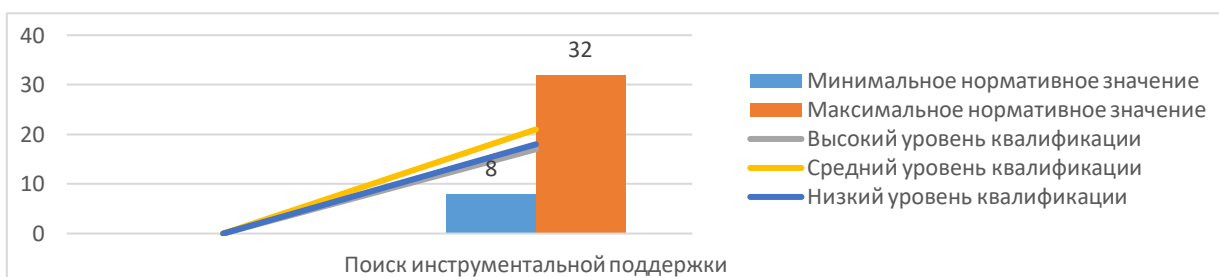


Рис. 5 - Показатели шкалы «Поиск инструментальной поддержки»

Показатели субъектной зрелости одинокой матери проявляются при достижении определенных уровней субъектных феноменов в процессе саморазвития и творческой деятельности. Удовлетворив потребность в самореализации и проявив себя в социально значимой деятельности, женщина переходит на более высокий уровень, являясь наиболее значимым субъектом социального взаимодействия [182, с.99].

Социальная самореализация, обусловленная активной жизненной позицией одинокой матери, показывает качество успешности, представляющее синтез личных качеств - инициативности, смелости, активности, действенности. Не обязательно быть лидером с набором перечисленных личностных свойств, главное здесь - умение следовать личными принципам, иметь собственную точку зрения, быть последовательным и осознанным.

Шкала «Поиск эмоциональной поддержки», представленная на рисунке 6, предполагает потребность в эмоциональном соучастии окружающих в проживании настоящего и прошлого жизненного опыта. В ходе личного контроля развивающихся событий и ситуаций происходит осознанное регулирование эмоционального состояния. Так, одинокие матери с высоким уровнем квалификации (80%) наиболее нуждаются в сочувствии, нуждаются в эмоциональной поддержке в случаях воздействия стрессовых факторов. В равной степени представлены показатели одиноких матерей со средним (50%) и низким (52%) уровнями квалификаций.

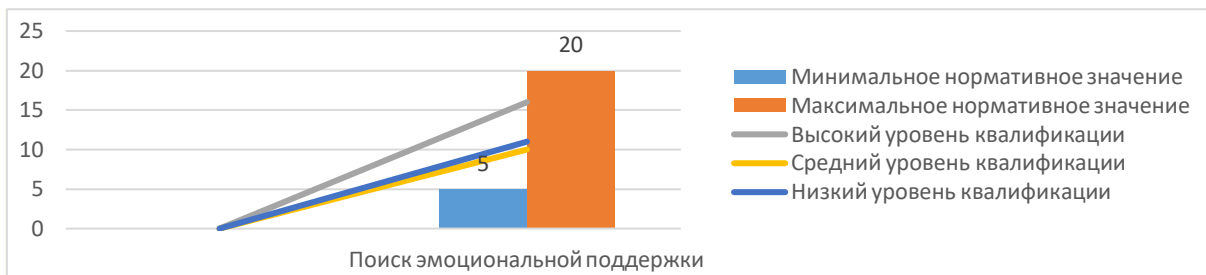


Рис. 6 - Показатели шкалы «Поиск эмоциональной поддержки»

Таким образом, в ходе диагностики были уточнены обобщенные характеристики копинг-стратегий одиноких матерей с высоким, средним и низким уровнями квалификаций. Содержание выявленных характерных особенностей поведения представляет интеграцию когнитивных, аффективных и интенциональных факторов развития личности, позволяющих преодолевать жизненные трудности и достигать жизненно важные цели.

Для обработки полученных показателей в баллах проведен двухфакторный дисперсионный анализ, с помощью которого были проверены гипотезы об уровне значимости и равенстве ожиданий от контролируемого параметра при условии наличия факторов: уровня квалификации матерей-одиночек и степени эффективности копинг-стратегий. Данный метод был выбран в соответствии с постановкой вопросов:

- Как определить эффект взаимодействия переменных - уровня образования (А) и копинг-стратегий (Б)?
- Имеются ли совпадения показателей и значений исследуемых групп?
- Насколько влияют имеющиеся копинг-стратегии групп женщин на результат личных достижений?

Соответственно, перед статистическим расчетом установлены:

Гипотезы взаимодействия двух факторов:

1. Уровень образования матерей-одиночек обуславливает формирование поведенческих копинг-стратегий,
2. Уровень образования матерей-одиночек не влияет на формирование поведенческих копинг-стратегий,

Гипотезы для переменной А:

1. Выявленные факторы копинг-стратегий матерей-одиночек определяют достижения в получении соответствующего уровня образования,
2. Выявленные факторы копинг-стратегий матерей-одиночек не определяют достижения в получении соответствующего уровня образования.

Гипотезы для переменной Б:

1. Возможна выраженность комбинации - уровня образования и какого-либо фактора копинг-стратегии,
2. Наличие комбинации - уровня образования и какого-либо фактора копинг-стратегии отрицается.

В процессе двухфакторного дисперсионного анализа был определен уровень значимости равенства (отличия) групповых средних и дисперсий по критерию Кохрена при уровне значимости $\alpha = 0,05$, где фактор А представлен тремя уровнями, фактор Б - шестью уровнями. Расчет значения критерия Кохрена проводился по формуле

$$G_p = \frac{S_{\max}^2}{\sum S_i^2} = \frac{S_{\max}^2}{S_{\text{ош}}^2} \quad (1),$$

где:

- S_{\max} - наибольшее значение среднего квадратического отклонения в одной из исследуемых групп матерей-одиночек,
- S_i - среднее квадратическое отклонение результатов испытаний в группах,
- n_i - число результатов измерений в i -группе на данном уровне,
- ik - k -ый из этих результатов измерений,
- y - среднее арифметическое значение результатов измерений в i - группе, определяемое по формуле

$$S_i = \sqrt{\frac{1}{n_i-1} \sum (y_{ik} - \bar{y})^2} \quad (2)$$

В результате были определены степени свободы для каждого фактора:

1. Фактор А - $v_1 - 2$,
2. Фактор Б - $v_2 - 5$,
3. Фактор Взаимодействие АБ - $v_3 - 10$.

В соответствии с полученными результатами было определено:

Гипотезы взаимодействия двух факторов: значение критерия со степенями свободы $v_1 = 10$, $v_2 = 0$, $F_{\text{табл}} - 0$. Следовательно, уровни факторов А и Б не влияют существенно на средний результат, поэтому уровень образования матерей-одиночек не оказывает значительного влияния на формирование поведенческих копинг-стратегий;

Гипотезы для переменной А: значение критерия со степенями свободы $v_1 = 2$, $v_2 = 0$, $F_{\text{табл}} - 0$. Отсюда следует, что уровни фактора А не оказывают влияние на средний результат, поэтому выявленные факторы копинг-стратегий матерей-одиночек не определяют кардинально получение образования соответствующего уровня;

Гипотезы для переменной Б: значение критерия со степенями свободы $v_1 = 5$, $v_2 = 0$, $F_{\text{табл}} - 0$. Уровни фактора Б не оказывают влияние на средний результат, поэтому наличие комбинации - уровня образования и какого-либо фактора копинг - стратегии отрицается.

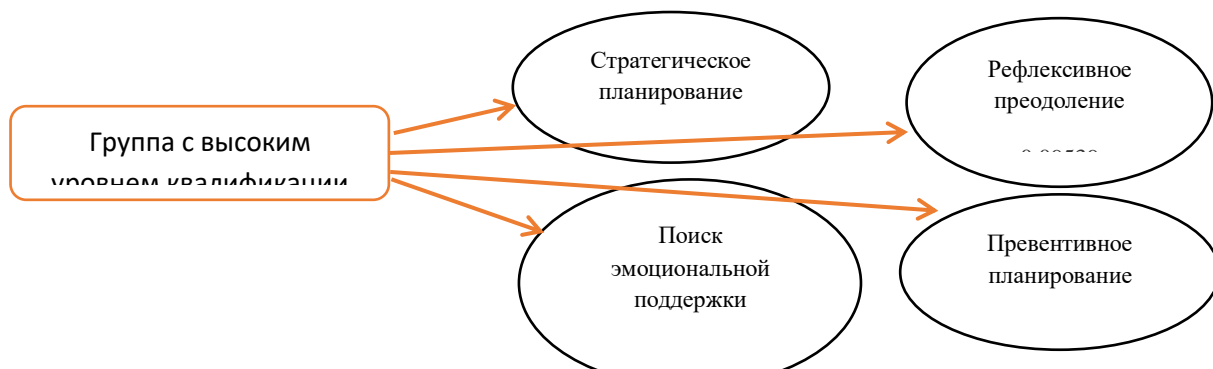
Таким образом, для исследуемых групп матерей-одиночек, обусловленность выявленных копинг-стратегий поведения следует объяснять с учетом воздействия различных социальных и психологических факторов. Получение образования соответствующего уровня является не только одним из факторов, показывающих проактивность в достижении целей профессиональных достижений, но и личным ресурсом, считающимся приоритетным в процессе постановки и реализации личных целей.

С целью определения степени значимости копинг-стратегий был рассчитан коэффициент конкордации в качестве согласованности мнений экспертов, которыми выступили группы одиноких женщин, имеющих различный уровень профессиональной квалификации. Расчет производился по формуле

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12} m^2 (m^2 - m) - m \sum_{i=1}^m T_i} \quad (3).$$

В результате расчета была получена матрица преобразованных рангов при уровне значимости $n = 0,05$.

На рисунке 7 представлены наиболее предпочтительные копинг-стратегии одиноких матерей в соответствии с их уровнем профессиональной квалификации.



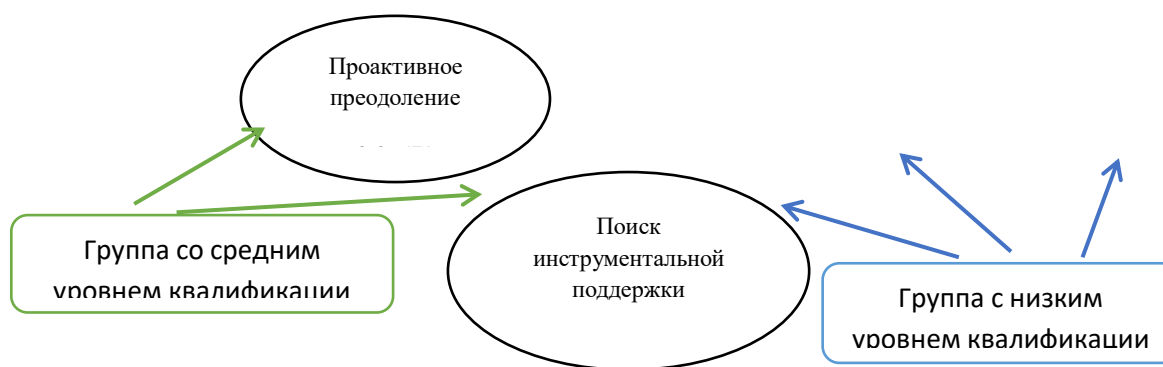


Рис. 7 - Выбор копинг-стратегий по силе значимости для исследуемых групп одиноких матерей

В результате анализа выявлено, что группа одиноких матерей с высоким уровнем квалификации наиболее склонна в деятельности к анализу ситуации, рефлексии, превентивному планированию, кроме этого женщины нуждаются в эмоциональной поддержке. Совершенно иная ситуация складывается при выборе копинг-стратегий матерей группы с низким уровнем квалификации - для них характерны потребности в инструментальной и эмоциональной поддержке, при наличии которых женщины могут проявлять активность в превентивном планировании. Для матерей со средним уровнем квалификации актуально проактивное преодоление, в связи с чем, они считают необходимым поиск инструментальной поддержки.

Жизненные реалии одинокой матери в большей степени представлены условиями, в которых проявление самостоятельности и принятие решений неизбежно. Насколько женщина умеет применить свой опыт, способности, насколько владеет самосознанием - таким будут ее последующие инициативы и действия. В современной литературе по менеджменту и корпоративной психологии говорится о проактивности, как о жизненной стратегии успешного человека, который действует на упреждение будущих показателей для оптимизации коммуникативных и производственных процессов. Быть адаптированным в социальной среде - это недостаточно для женщины - матери современного общества. Необходимо быть подготовленной к противостоянию потенциальным угрозам развития общества и политических процессов. Для этого женщине необходимо проявлять разумную, уместную и своевременную инициативу. Таким образом, проактивность - это не только эффективное реагирование на события, а поведение, направленное на:

- совершение действий для формирования траекторий развития желаемого будущего,
- осуществление контроля над развитием жизненных ситуаций,
- сопровождение текущих изменений, происходящих в ближайшем окружении, на производстве, в быту, в семье,
- своевременное принятие мер для опережения предполагаемых событий,
- предупреждение нежелательных случаев,
- прогнозирование ближайшего будущего.

Отсюда следует, что проактивность - это особый стиль жизни одинокой матери, предполагающий абсолютное убеждение в том, что происходящие события зависят от ее личных решений и свободного выбора, а не от внешних обстоятельств или везения. Направленность на позитивное восприятие жизненных ситуаций, быстрое реагирование на социальные раздражители с активизацией личностных ресурсов, означает умение мобилизовать личностный потенциал в случаях, когда проявление жизнестойкости жизненно важно.

Рассматривая психологические особенности проактивности одиноких матерей, особое внимание заслуживает факт индивидуального и свободного выбора женщины, что, в значительной степени, определяет меру ответственности за качество проживания сценария своей судьбы. В случаях отказа принимать срочное решение, ухода от преодоления трудностей, избегания противоречивых ситуаций, одинокая мать, соответственно, также осуществляет выбор. Мера ответственности, которую она готова нести, принимая жизненные решения, будет определять динамику позитивных перемен в ее жизни [13, с.44].

Противоположность проактивности - пассивная жизненная позиция. Это состояние характерно для женщин, отличающихся инертностью, равнодушием, отсутствием готовности разрешать жизненные проблемы, склонностью к уходу от трудностей, ведомостью и созависимостью от условий, или окружающих людей. Эмоциональное состояние характеризуется неустойчивостью, апатичностью, подавленностью.

Проактивность - это состояние постоянного вызова и противостояния сложным жизненным обстоятельствам. В разных случаях ситуации выбора решений могут складываться против принципов и устремлений одинокой матери, когда принимаемые усилия могут быть тщетны, и лишены смысла, когда приходится отступать. Однако, проактивная личность не готова уступать - в критические моменты проявляется сила воли и закрепление необходимой сферы влияния. Путем осознания глубины проблемы происходит расстановка приоритетов: что важное в данный момент зависит только от решений женщины, где необходимо сконцентрировать усилия, чтобы ослабить напряжение, где приложение сил не имеет существенного смысла.

Жизненный опыт позволяет одинокой матери сосредотачиваться на себе, внутреннем «Я», проблеме личных достижений и успешности. Постепенно вырабатываются способы управления своей жизнью, результатом чего могут быть как достижения и личные свершения, так и неудачи, и разочарование. Господство сознания и духа над противоречиями, внутренними сомнениями позволяет устранять негативные установки мышления, препятствующие проявлению свободы выбора для сознательного управления своим стилем жизни.

Список использованной литературы

1. Erzin A.I. O proaktivnom sovladayushem povedenii//Psiholog.-2013. №1- s.89-100. DOI: 10.7256/2306-0425.2013.1.274. URL: https://e-notabene.ru/psp/article_274.html
2. Aspinwall L.G. Taylor S.E. (1997) A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997: 121, pp.417-436.
3. Holahan C.J. Moos R.N., Schaefer J.A. Coping, stress-resistance and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner (Eds.) *Handbook of coping. Theory, research, applications*. N.Y.: Wiley, 1996: pp.24-43.
4. Seminega Zhan-P'er. *Razvitie teorii lichnosti v zarubezhnoj psihologii: osnovnye tendencii i kriterii ih ochenki: dissertaciya...kandidata psihologicheskikh nauk: 19.00.11. - Moskva, 2000. – s.173*
5. Kovi, Stiven R. *Sem' navykov vysokoeffektivnyh lyudej: moshchnye instrumenty razvitiya lichnosti / Stiven R. Kovi; per. s angl.[O. Kirichenko]. - [4-e izd.]. - Moskva: Al'pina biznes buks, 2009 (Ul'yanovsk: IPK «Ul'yanovskij Dom pečati»).* – s.374. ISBN 978-5-9614-1029-7
6. Schwarzer R, Knoll N. *Positive coping: mastering demands and searching for meaning. In Comprehensive Handbook of Psychology, Vol. 9, ed. AM Nezu, CM Nezu, PA Geller. – New York: Wiley, 2003.*
7. Miller Dzhon. *Proaktivnoe myshlenie. Kak prostye voprosy mogut kruto izmenit' vashu rabotu i zhizn'// Dzhon Miller - M: Mann, Ivanov i Ferber, 2014. – s.113.*
8. Emmons Robert. *Psihologiya vysshih ustremlenij: motivaciya i duhovnost' lichnosti; Smysl - Moskva, 2-14. –s. 416.*
9. Harris Rass. *Osoznannaya lyubov'. Kak uluchshit' otnoshenya s pomoshch'yu terapii prinyatiya i otvetstvennosti / Perevod s anglijskogo Yulii Rasputinoj. - Moskva: Mann, Ivanov i Ferber, 2021.; ISBN 978-5-00169-567-7*
10. Dorfman L.Ya. *Determinirovannost' i svoboda cheloveka // Psihologiya s chelovecheskim licom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetsoj psihologii / Pod red.D.A. Leont'eva, V.G. Shchur. - M.: Smysl, 1997. - s.145-155.*
11. Denisova E. *Gendernye osobennosti smorealizacii lichnosti studencheskoj molodezhi / Elena Denisova. - M.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - s.248.*
12. Persi Alan. *Pravila zhizni ot Al'berta Ejnshtejna [Tekst]: Allan Persi; [per. s isp. S. V. Gomanenko]. - Moskva: Eksmo, 2015. – s.219, [1]; 21 sm. - (Velikie mysli velikih lyudej); ISBN 978-5-699-78729*
13. Derkach A.I. *Samorealizaciya - osnovanie akmeologicheskogo razvitiya/ A.I.Derkach, E Sajko. - Voronezh: MODEK, 2010. – s.224.*